

食育白

Nutrition education volume.



秋の実「ぶどう」

食べたいものがどんな季節でも手に入る飽食の時代。

こんな時代だからこそ、あなたの食生活に「旬」の楽しみを取り入れてみませんか？

今回は、10月の旬食材のひとつ「ぶどう」についてピックアップしました。

ぶどうの歴史

ぶどう栽培の歴史は古く、紀元前にまでさかのぼります。古代エジプト時代の壁画にも栽培の様子が描かれていたそうで、中近東地方から古代ヨーロッパ、シルクロードを経て、日本には奈良時代に中国から伝わったと言われています。現在日本で栽培されているものは、ぶどうの祖先と言われている「ヨーロッパドウ」と「アメリカドウ」を日本の気候に合わせて交配したものが元なのだそう。それから明治時代に入り、本格的に栽培が行われるようになりました。今では世界で最も多く栽培され、生食はもちろん、干しぶどう（レーズン）、ワイン・ブランデーなどのアルコール飲料、ジュース、ゼリー等の加工品として人々の食生活の中で親しまれています。

意外！ぶどうのマメ知識

ぶどうには、赤・黒・緑の色がありますが、初めのうちはどの色のぶどうも緑色です。成長の過程で赤や黒の色素が作られていくため、皮の色が変わってくるのだそうです。緑のぶどうは色素が作られないので熟しても緑のままなのです。

ちなみにぶどうの品種はとて多く、世界中で5000種以上も存在すると言われています！日本だけでも30~40種類程が商業栽培されているのだそうです。こんなに沢山の種類がある事、ご存知でしたか？

まるごと食べて元気！ぶどうの栄養とは？

実はもちろん、皮にも種にも栄養成分がぎっしり詰まっています。特にスチューベン等の黒色のぶどうの皮には、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富に含まれています。ポリフェノールには抗酸化作用があり、老化防止やがん予防・動脈硬化の予防等の効果があるといわれています。特にアントシアニンは視力改善に効果があると言われており、サプリメントとしても活用されています。また、利尿作用がありむくみを取ってくれるカリウムや、疲労回復に効果的なブドウ糖や果糖等の成分が多く含まれています。特にレーズンはカリウムの含有量が多く、食物繊維・鉄分も多いので女性にはおすす。ただし、糖分が多いので食べ過ぎには注意が必要です！

美味しいぶどうの特徴

果実に張りがあり軸が太くて青いものが新鮮です。軸が茶色いものは収穫してから日が経ってしまっている証拠。また、表面に白っぽい粉がまんべんなくきれいについているものが見受けられますが、これは農薬等ではなく「ブルーム」というロウに似た成分で、新鮮な果物・野菜に見受けられる現象です。病気や乾燥から実を守る役割を果たしています。



Let's 「ぶどう狩り」!!

美味しいぶどうの特徴はしっかり覚えましたが？では早速、ぶどう狩りにトライしてみましょう。現代ではあまり日常的ではなくなってしまった「食べるものを自分で収穫する」ことを体験し、「秋の収穫」を実感してみませんか？下記果樹園の他にも、たくさんの果樹園で食べごろのぶどうやりんごがあなたを待っていますよ！

◎加賀谷農園

- 営業時間 9:00 ~ 18:00 ■入園料無料(もぎ取った分のみ量り売り)
- ぶどう狩り期間 10月中旬まで ■お問合せ先 TEL.018-878-2279
- 品種 キャンベル、スチューベン、ナイアガラ他、梨狩りもあり
- 秋田県潟上市天王棒沼台 254-2

◎中村ぶどう園

- 営業時間 9:00 ~ 17:00
- ぶどう狩り期間 10月中旬まで ■お問合せ先 TEL.0182-53-2464
- 横浜市土淵字血木上段 51

◎横手観光ぶどう園(直売のみ・ぶどう狩りは終了)

- 営業時間 8:00 ~ 17:00
- 直売所営業期間 9月末まで(予定) ■お問合せ先 TEL.0182-36-8278
- 品種 巨峰、キャンベル、スチューベン、ナイアガラ、ノースレッド他