

今月の食材 **ブドウ**

美味しい時期 8・9月
管内産地 竜王ほか
分類 ブドウ科ブドウ
原産 中近東
ここで買えます! きてか〜な

特徴

ブドウの品種はとても多く、世界には10,000種、日本では50〜60種ほど栽培。また、ブドウは果皮の色によって「赤」、「黒」、「緑」の3つに大別されます。最近は種無しや皮ごと食べられるといった手軽に召し上がれる品種が人気です。

効能

甘みと果汁タップリのブドウは糖質が主成分。疲労回復にも期待できます。栄養は皮付近にポリフェノールなどの成分が多いので、栄養価の面では皮ごと食べるほうが多く摂取できます。

よいもの見分け方

ブドウはツルに近い肩の部分ほど甘みが強いので食べる順番の参考に。皮につく白い粉はブルームという表面を保護する物質です。キレイに粉がついているほうが品質が安定しています。

長持ちさせるには

ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に2〜3日。冷やしすぎると甘みがおちます。皮ごと食べられる品種はそのまま冷凍庫に入るとシャーベットのように楽しめます。

食べ方

生食として洗ってそのままはもちろん、タルトのトッピング、ゼリーの具などに。加熱してジャム、ジュースやソースに。ピューレ状にしてシャーベットやムースに仕上げたりもできます。

味^み緑^{りょく}の
レシピ

さっぱり飲むブドウ酢

作り方

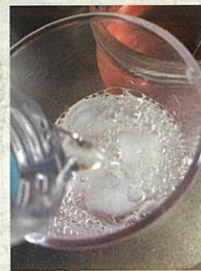
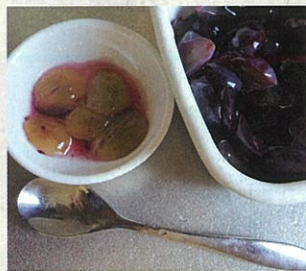
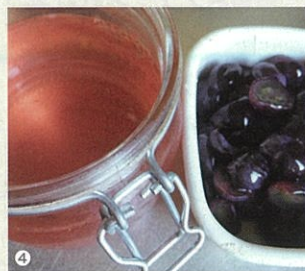
材料

くだものを漬けて飲み酢 500ml (1本)
ブドウ 1パック(約250g)

※画像は種無し品種使用

作り方

- ① ブドウを水洗いしてばらします。
- ② 半分に切り、皮はむかずに保存瓶に入れます。
- ③ くだものを漬けて飲み酢を入れて栓をし、3日ほどそのまま漬けます。
- ④ ブドウを取り出し、炭酸水や水で4倍ほどに薄めて飲んでください。



HIMENO'S MEMO

- ☆種や皮ごと漬けると色が出やすくなります
- ☆漬けたブドウはゼリーやジャムに使えます

