



食欲の秋！ぶどうを買いに行こう

日に日に秋への近づきを感じる今日この頃、秋といえばやはり食欲の秋！秋がシーズンの食べ物は多々ありますが、今月は「ぶどう」について調べてみましたよ。夜久野ぶどう？三和ぶどう？おいしいぶどうを買いにいきましょう！



ぶどうの旬は夏？

梨や柿と並んで秋の果物というイメージが強い「ぶどう」ですが、ぶどうの旬は7月～11月頃で夏から秋にかけてなんだそうです。ぶどうには巨峰やデラウェアなど数多く品種があり、それらの品種や産地によってそれぞれ旬が異なりますがほとんどが夏の時期なんだそうです。気温が温かい岡山県などの早いところでは6月頃から出荷が始まるところもあるそうで、生産量トップの長野県や山梨県では8月頃から出荷が始まります。一般的な出荷のピークはこの産地でも9月～11月。そのためぶどうは夏よりも秋のイメージがついているのかもしれませんがね。

世界には1万品種以上の品種が存在し、一番収穫量が多い果物なんだそうです。でも、食べられるのは2割程度で8割はワインに使用されているそうですよ。日本だけでも50～60種類ものブドウがあるとされているそうです。

日本人だけ？

ぶどうの皮は基本的には食べることができ、欧米人や日本以外のアジア人も、ぶどうを皮ごと食べる国がほとんどなんだそうです。日本は雨がが多くそれに耐える為に皮が硬くて厚いぶどうが栽培されていました。そこからぶどうの皮は硬くて食べづらいというイメージが付き、皮を食べない習慣ができたと言われている。最近人気が出てきたシャインマスカットは皮を食べやすく品種改良したぶどうなんだそうです。

ぶどうの皮には、ポリフェノール的一种である抗酸化物質「アントシアニン」が含まれ、眼精疲労やかすみ目を改善したり、悪玉コレステロールの発生を防いだりして動脈硬化を予防してくれます。また、デラウェアなどの赤ぶどうの皮には、がんの予防に効果がある「レスベラトロール」というポリフェノールも含まれているそうです。

ぶどうは基本的に消化が良くないです。特に、皮は硬く、実よりも消化が悪いです。食べ過ぎてしまうと消化不良になって、下痢を引き起こします。ぶどうの適量は一般的に100gとされているので、巨峰にして6～7粒を目安にして食べるようにして下さい。

種なしぶどう

食べやすいということで人気の種なしぶどう。ぶどうを種なしにするためには、自然界に存在する「ジベレリン」という植物成長調節剤を使って、ぶどうの花の満開前と満開後の2度にわたって浸していきます。ジベレリンの入ったコップに、ぶどうの花をひとつひとつ手で浸していくことで種がないぶどうが出来るそうです。1度目は種なしにするため、そして2度目は果粒を大きくするために浸すそうですよ。農園さんが手間をかけてぶどうを作ってくれているんですね。

種なしぶどうは安全なのか？と思われる方もいらっしゃるでしょう。ジベレリンはぶどうの種からも分泌される物質で、自然に存在する植物成長調節剤で植物ホルモンとも呼ばれ、使用され始めてから半世紀以上が経ちますが、安全性に問題は報告されていないそうです。

ジベレリンをぶどうの花に浸漬することによってぶどうを種なしにする事は、昭和30年代の初頭、日本が世界にさきがけて開発した技術ですが、種なしぶどうを作ることを目的とした研究の成果としてではなく、偶然の発見によるものだったそうです。ジベレリンという植物ホルモンは植物の茎が伸びるようになる作用がある事が知られており、ぶどう（デラウェア）の房の粒同士が詰まり過ぎないように房の軸が伸びる事を期待してジベレリンを作用させたところ、種なしになる事が発見されたそうです。

保存方法

せっかくおいしいぶどうを手に入れても、正しく保存しないと鮮度が落ちて、いつの間にか実がしなびてしまいます。ぜひ保存のポイントを覚えておいてください。

①【洗わずに保存】

洗ってしまうと、新鮮の証拠でもある「ブルーム」（表面の白い粉）が取れてしまい、果肉の水分が蒸発してしまったり、傷みやすくなるので注意！

②【粒は房から外して保存】

手でちぎると皮が裂けてしまうため、キッチンばさみを使い、枝を2～3mm残して切るのがコツ！

保存期間の目安は、房からはずす場合は「1週間」くらい、房のまま「3～5日程度」といわれています。

美味しく食べるためにぜひ実践してみてください。

漢字しりとり迷路 挑戦してみよう！

8月号こたえ

スタート

圧	縮	通	行	事
渋	率	直	苦	後
的	率	能	性	天
中	凶	工	品	種
心	電	芸	術	目

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	性	以	厳	正
性	別	性	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

違	屏	風	集	団
和	金	物	詩	扇
感	銘	印	目	状
銘	柄	名	曲	地
館	物	件	開	位

こたえ
開館

違和感→感銘→銘柄→柄物→物件→件名→名曲→曲目→目印→印税→税金→金屏風→風物詩→詩集→集団→団扇→扇状地→地位

漢字しりとり迷路 応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ

さつまいもとれんこんのバター炒め



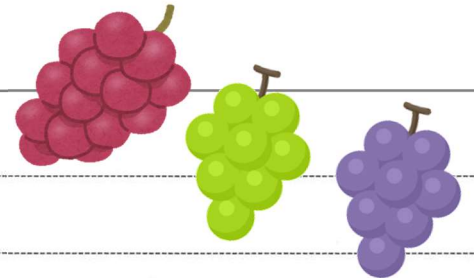
✪材料✪ (3人分)

さつまいも	小1本(150g)
れんこん	1節(150g)
片栗粉	大さじ1.5
サラダ油	大さじ3
●砂糖・醤油・酒	各大さじ1
●バター	10g
黒ごま	適量

- ① さつまいもは皮ごと、れんこんは皮を剥き、それぞれ8mmほどの厚さの半月切りにし、水に5分ほど晒して水気を拭きます。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、さつまいもとれんこんを返しながらかき回しながら7~8分焼いて火を通す。
- ④ 火を弱めて余分な油を拭き取り、●を加えて煮からめる。器に盛り、ごまを振り完成です。



「くさおり」のつぶやき...



少し後悔していること。

先日、茨城県ひたちなか市に用事があり車で行って来ました。

用事というのは、娘のバレーボールの試合です。そんなことはきかけに過ぎず茨城県に行きたことがなから行って見たかただけです。

片道8時間。休憩を入れると9時間もかかるので、帰りは山梨県に寄り長野県諏訪市で1泊。諏訪湖を見たり、諏訪大社でお参りしたり、普通に観光をして無事に帰って来ました。

山梨... 長野...。昨年のつぶやきでぶどうが好きと書いたのに、ぶどうを買ってくるのを忘れてしまいました。かきつけ通信を編集しながら旅の後悔をしていました。

社長よりひとこと

9月も中旬になりましたがまだ暑い日が続いています。そんな暑期中、熱狂的なファンが多い阪神タイガースが18年ぶりのリーグ優勝を決めました。経済効果を発表することで有名な先生の試算では、おれほど熱狂したWBCの1.5倍となる約860億円だとか! 関西では圧倒的人気球団ではありますが、それが日本全体の経済に対する波及効果はものすごいことなるようです。阪神が勝つと大阪の道頓堀や難波での暴動(失礼)が注目されますが、阪神のホームは兵庫県の甲子園です。私がどこのファンなのかはさておき、18年ぶりの優勝本賞におめでとーございませう。加藤 淳



か と けん ホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株) ホームページは



0120-24-1900

ホームページ

か と けん ホーム

検索

社長ブログ

かも社長

検索

ホームページは
こちら↓

