

なんの花かな？



答え：ぶどう



ぶ ど う

ヒント 1	実が房にいっぱいついています。
ヒント 2	巨峰とかデラウエアなどの品種があります。
ヒント 3	山梨県の生産量が全国第1位です。
主 な 生 産 地	大府市、東浦町、岡崎市、みよし市、豊橋市、東海市
旬	8月～9月露地
全国生産量順位 (全国シェア)	9位(2.5%) 平成25年産データ
特 徴	ぶどうの開花時期は5月～6月で、小さな薄緑色の目立たない花をつける。原産は中近東で、紀元前4世紀～3世紀には栽培されていた。6月からハウス栽培のものが出始め、夏には露地栽培のものが出回る。巨峰・種無しの技術を確立したのは愛知県が最初と言われる。ぶどうの品種はとても多く、世界には10000種類以上のぶどうが存在するとされる。日本では主に巨峰、デラウエア、ピオーネ、キャンベル・アーリー、ナイアガラなど50種類ほどが生食用として流通、栽培されている。
代表的な料理・食べ方	○生食として……フルーツサラダやケーキやタルトのトッピング、ゼリー寄せなど。生食の場合は、冷やしすぎると甘みが感じられなくなるので、常温で保存し、食べる間に冷水に浸けて冷やすのがよい。日持ちがしないので、食べきれない場合は冷暗所もしくは野菜室で保存。保存する場合は、食べる直前に洗う。 ○加熱して……ジャムやソース ○ピューレ状にして……シャーベットやムース、ゼリーなど
栄 養・効 能	ぶどうには体内に吸収されやすいブドウ糖や果糖などの糖質が多く含まれており、体内で代謝の経過を経ずにそのままエネルギーになってくれるので、疲労回復効果が非常に大きい。同時にブドウ糖や果糖などの糖質は直接脳の栄養源となり、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果がある。また、ぶどうの皮には眼精疲労や活性酸素の除去に効果があるとされる「アントシアニン」が多く含まれている。アントシアニンはポリフェノールの一種で、悪玉コレステロールの発生を防ぎ、血液をきれいにする働きがあると言われており、動脈硬化やがん予防にも期待できる。デラウエアなどの赤ぶどうには、発がん抑制作用を持つと言われる「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。