

旬

Grape

# 葡萄



ブドウ属の植物は数十種あり、北米、東アジアに多く、インド、中東、南アフリカにも自生種がある。日本の山野に分布する、ヤマブドウ、エビヅル、サンカクヅル(ギョウジャナミズ)もブドウ属の植物である。生食用を「テーブルグレイプ」 ワイン用を「ワイングレイプ」と区別している。

## ブドウの利用

果実》 生食・乾燥させてレーズン・アルコール飲料・ジュース・ジャム・ゼリー・缶詰となる。世界的にはワイン原料としての利用のほうが主である。

ワインを原料とした酢(ワインビネガー)も製造される。

種子》 搾油の原料としてグレープシードオイルが製造される。

※ワイン醸造後のブドウの残りかすからはブランデーが蒸留される。

皮》 絞った後の皮などは、肥料として処理することが多い。

紫色をした皮にはアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれている。

これは赤ワインやジュースにも多い。

葉》 西アジアを中心とする地域の料理ドルマの材料に用いられる。

## ぶどう 100gあたりの栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
ブドウ	59	0.4	130	15	83.5
グレープシードオイル	921	0.0	0	0	0

(ブドウ種子油)

※ブドウの種類による成分の比較はされていない。

## 保存方法

房のままの場合は、実に負担がかからないように1房ずつ袋に入れて野菜庫に入れる。

房のままでも良い場合は、実を1粒ずつ枝から切り離し、密閉袋に入れて野菜庫や冷凍室に入れる。この時皮がむけると傷みやすくなるのはさみで丁寧に切り離す。

いずれの場合も、水に漬けると傷みやすくなるので食べる直前に洗う。