

●解説

ブドウ科ブドウ属のつる性落葉低木。

ブドウの原産地は、中近東のコーカサス地方やカスピ海沿岸です。紀元前4000～3000年から栽培され、古代エジプトの壁画にも栽培の様子が描かれています。世界には1万種以上のブドウが存在するといわれており、このうち日本では主に約50～60種類のブドウが栽培されています。

ブドウは世界で栽培面積及び生産量の最も多い果物といわれています。その品種も多岐にわたります。フルーツとして味わう生食用とは別に、ワインやドライフルーツのレーズンといった加工品など、それぞれ特徴を備えた栽培品種が使われています。ブドウは世界中の国々で人々の食生活の中に深く溶け込み、身近な食品として親しまれている果物です。

日本への渡来ルートは、中近東地方から古代ヨーロッパ、その後シルクロードを横断して中国へ、そして奈良時代に中国から日本に伝わったといわれています。山梨県原産の「甲州ブドウ」は、鎌倉時代初期にはすでに栽培されていました。日本で本格的に栽培が行なわれるようになったのは明治時代からです。漢字の「葡萄」は、中国語の漢字が日本でもそのまま使われています。

国産ブドウは、山梨県、長野県、山形県が主要生産県です。輸入品はアメリカ・カリフォルニアやチリで生産されたものが多く、国産ブドウの出回り量が少ない10月から6月に輸入されます。年内がカリフォルニア産、その後6月までチリ産が主体に輸入されます。また2014年からオーストラリア産のブドウが、低温処理を条件に解禁され、数は少ないですが輸入されています。

輸入ブドウの品種には、果皮が赤紫色で粒が大きい「レッドグローブ」（種あり）、果皮が黒く糖度が高い「リビエール」、果皮が薄黄緑色でジューシーな「トンプソンシードレス」や「オータムキング」（種なし）などがあります。

ブドウには、果糖やブドウ糖などの糖分が含まれ、エネルギーの補給に役立つほか、カリウム、鉄、カルシウムなどのミネラルが含まれています。また、アントシアニンなどのポリフェノールも多く含まれています。アントシアニンは色素であり、特に赤系のブドウの果皮などに多く含まれています。

ブドウの皮には、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」が多く含まれます。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いわれています。

【主な品種】

レッドグローブ（種あり）	赤色で丸型の大きな粒。最も一般的な輸入ブドウの品種。ほどよい甘みがあり、日持ちがよいのが特徴。出回り時期：カリフォルニア産は9月～12月。チリ産は1月～6月。
トンプソン・シードレス（種なし）	薄緑色で長楕円形の中粒～大粒。カリフォルニアの干しブドウの原料に用いられる品種。名前の通り種がほとんど無いのも特徴。パリッとした歯ざわりで果肉はやや固め。ジューシーで酸味もある。カリフォルニア産は8月～11月。チリ産は1月～5月。
オータムキング（種なし）	薄緑色で長楕円形の中粒～大粒。パリッとした食感で甘味が強く、種なしなので食べやすさが魅力。出回り時期：カリフォルニア産が9月～12月。

【選び方】

品種にかかわらず、色鮮やかで瑞々しく、果実の表面に光沢とハリがあるものを選びましょう。ブドウの房についている軸は、収穫から経過した時間が表れます。購入する際は、果実全体と軸を見てください。軸が茶色く枯れているものは、鮮度が落ちているものです。

果皮に白っぽい粉が付着していますが、これは乾燥や病原菌に感染するのを防ぎ、実のおいしさを保つ為に、ブドウ自身が出す天然成分の「ブルーム」と呼ばれるものです。この白っぽい粉が、カビや農薬の残りなどの誤解をあたえますが、この粉がまんべんなく付いているブドウは鮮度がよい証拠です。

ブドウは、一般的に肩の部分（上のほう）が甘くなる傾向にあります。下の部分から食べて最後に上の部分を食べると甘みが強くなっておいしく食べられます。（※糖度の差がほとんどないものもあります）。黒ブドウや赤ブドウは果皮の色が濃いほうが味がよいといわれています。

【保存方法】

ブドウは日持ちしないので、なるべく早く食べるようにしましょう。食べきれない場合はポリ袋かビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。果皮に付いた白い粉（ブルーム）は鮮度を保つ役割がありますので、食べる直前に洗います。なお、ブルームは食べても問題ありません。

房のままではなく、ブドウの実を一粒一粒枝から切り離し、ジッパー付きポリ袋など密封できる容器で保存するほうが長持ちします。その際、切り離す時には、実を傷つけないようハサミで枝を2～3ミリ程度残して切り離します。同じく冷蔵庫の野菜室で保存して、食べる直前に洗います。

【関連情報】

ぶどうについての解説情報は、「果物と栄養教育」にて、果物の食育「第8回ぶどう博士になろう」の章でも解説されております。こちらも参考にしてください。

果物の食育「第8回ぶどう博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol08.php>