



ぶどう



ぶどうは 5000 以上の種類があります。そのうち日本では「**巨峰・テラウェア・ピオーネ・マスカット**」など 20 数種類あります。

独特の紫色(特有の渋み)には**ポリフェノール**が多いため、動脈硬化の予防として赤ワインが一時期もてはやされましたが、ポリフェノール自体が、まだ研究途中の栄養素のため、過信しすぎず美味しく適量(大粒のぶどうなら 10~15 粒)のぶどうを食べる方がおすすめです。

ワインやジャム・お菓子などに利用される事の多いぶどうですが、旬の今はそのまま頂きたいですね。

美味しいぶどうを選ぶポイント



色が濃い



粒揃いがよい



枝に房がしっかりついている



皮の表面に白い粉(ブルームといわれる果粉)がついている方が新鮮