ぶどう新聞

鴻巣中央小
6-1
佐藤美遥

ぶどうの長〜い歴史

今から5000〜6000年前にカフカスで生まれたとヨーロッパぶどうと北アメリカ・カナダで生まれたというアメリカぶどうがある。日本では1886年に山梨県で甲州が発見され、さいばいが始まったと言われている。こだいエジプトのかべ画などにもさいばいの様子がかかれていた。

ぶどうの種類

巨峰
長野、山梨、福岡、愛知
巨峰の旬は、7月〜11月
昭和42年に、アメリカぶどうとヨーロッパぶどうをかけ合わせてつくられた。
人気
旬は、早い物だと、6月下旬〜7月ごろ
地域によってことなり、山形・岡山・長野では、9月〜10月ごろが旬。
広島県内の果樹試験場で育成された。

ピオーネ
岡山、山梨
広島、香川
8月下旬から9月末ごろまでが旬
巨峰とマスカットのいいとこどりをしたもの
昭和32年静岡県で生まれた。

マスカット
山形、山梨
大阪、鳥取
7月から8月までが旬
1850年ごろアメリカで発見された。
明治15年に日本に導入され、種なしにする方法は日本で作られた。

マスカットオブブラック
エジプト原産でクレオパトラも食べたと言われている代表的なヨーロッパぶどう。高温、かんそうを好む。

ぶどうの花言葉

ぶどうの花言葉は……

陶酔（とうすい）→（ほどよい加減をうっとりすること）

思いやり

忘却（ぼうきゃく）→（忘れ去ること）

慈心善（じせん）→（なさけをかけること）

「思いやりや慈善は、お腹をすかせた人が通りかかったときに見つけたぶどうによって空腹を満たしたことからだと言われている。」

ぶどうの栄養

ビタミンB1 0.05mg
ビタミンB2 0.01mg
ビタミンB6 0.5m
ビタミンC 3mg
ナイアシン 0.2mg
葉酸 19.4g
ビタミンA 364g

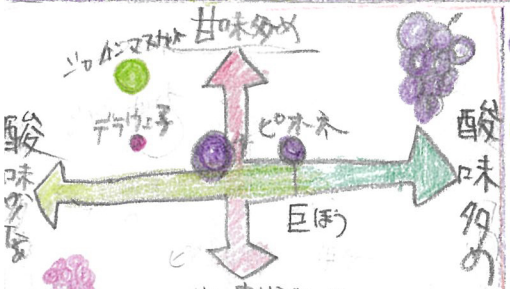
リン 23mg
カロリー 69g
有機酸 0.7g
タンパク質 0.6g
食物繊維 0.9g
炭水化物 16.9g
カリウム 220mg
カルシウム 8mg
マグネシウム 7mg

水分 83.5%

ぶどうには、たくさんの栄養がある。

（100gあたり）

ぶどうチャート



シャインマスカット
とてもあまい

巨峰
甘みと酸味のバランスがとれている

ピオーネ
巨ほうよりつぶが大きくさわやかな味わい。

ぶどうをおいしく食べるコツ

1. 買ったらなるべく早く食べる。
2. 食べる2時間〜3時間前に野菜室で冷やす。
3. 食べる直前にやさしく水洗いする。
4. ふさの下から食べる。

ぶどうの皮をかんたんにむく

1. 冷凍したぶどうを、解凍する
2. 枝の反対のほうからむく。

ぶどうの皮がうまくむけないときは

と、いつもむいているよりも早くきれいにむける。

早くおいしく食べたいときぶどうは少しの工夫でかんたんにむけます。

新聞を作ってみて

この新聞を作ってみて、ぶどうには、たくさんの栄養があることが分かりました。また、ぶどうには、おいしく食べるコツがたくさんあります。昔から、どんどん進化していくなかで、ぶどうも、種ありから種なしなどに変ゆしてきました。そだちのにはおいしく栄養のある時期があることが分かりました。旬のものをたくさん食べたいです。