



# 食育ソムリエコーナー

しよいかへご習志野店 関 千晶

食育ソムリエになって、もうすぐ1年！初めてこのコーナーを担当します。  
習志野店一番のぶどう好きの私が色々をご紹介します～♪

ぶどうの歴史はとても古く、古代エジプトの壁画に栽培の様子が描かれています。  
日本には奈良時代、中国から伝わったと言われています。  
日本のぶどうは品質も良く、海外で高く評価され、いろんな国へ輸出しているほど  
世界でも大人気なフルーツ♪夏の疲れもぶどう食べて吹き飛ばしちゃいましょう！

ぶどうの品種は年々多くなって、昨年は20品種以上販売しました！

その中でも習志野店でよく売れた品種ベスト4！

## 1位・・・シャインマスカット

皮ごと食べられて糖度も高い  
皮のハリもよく、芳香を持ち大人気！



## 2位・・・<sup>あき</sup>安芸クイーン

食味がよく、日持ちしやすく、果汁が豊富  
甘みが強く、鮮やかな紅色でスタッフにも人気！

## 3位・・・クイーンニーナ

皮ごと食べられて 甘さのバランスが良い！  
比較的新しい品種の大粒の赤色

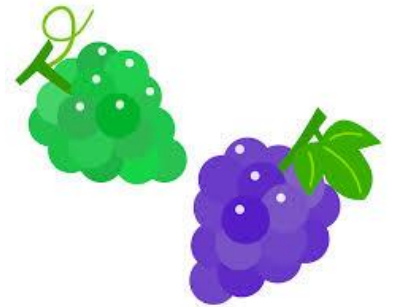


## 4位・・・<sup>ふじみのり</sup>藤稔

とても甘く、皮の色が濃いほど糖度が高い！  
粒の大きさが特徴！大きい物だとピンポン玉ほどの大きさになる

## ★ ぶどうの選び方 ★

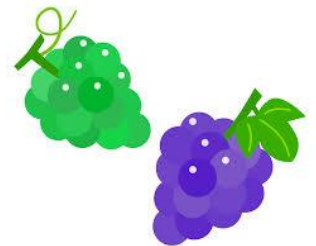
皮に張りがありブルームがついているもので  
枝が緑色で切り口が新しい物を！  
実がびっしりと隙間なくついているものがオススメ♪  
※ブルーム・・・皮の表面に白っぽい粉がついている



## ★ 保存方法 ★

- ◎ デラウェアはキッチンペーパーで包み、保存容器に入れ野菜室で保存する
- ◎ 大粒のぶどうはキッチンハサミで枝を2~3 mm残し1粒ずつ切り離し、キッチンペーパーを敷いた保存容器に並べて野菜室で保存する  
※洗うと傷みが早くなるので食べる直前に洗う！

冷凍する場合は、保存袋に入れ冷凍庫へ！  
凍ったまま食べる分だけさっと水洗いすると皮が剥きやすくなりシャーベットのように食べれます！



## デラウェアジャム

食べきれず余ってしまったものはジャムにしちゃいましょう！  
1粒ずつ房からはずし、皮ごと洗って水気を拭いてから耐熱ボールに入れ砂糖をまぶし、ラップをしてレンジで3分加熱したら、鍋で煮詰めてできあがり♪ベリー系のような味わいで皮も食べられ、色鮮やかですよ！

(デラウェア 300 g の場合は砂糖 100 g)

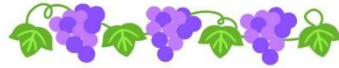


水切りヨーグルトにのせても♪



# ぶどうのごちそうサラダ

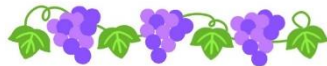
## 〈材料〉



- ぶどう (お好きな物) 10粒  
★オススメは皮ごと食べれる品種
- ベビーリーフ&レタス 適量
- ミニトマト (2色あればキレイ) 10粒
- にんにく (すりおろす) 1片
- 鶏もも肉 ……1枚
- 塩&コショウ&油



## 〈ドレッシング〉



- かんたん酢 or ほめられ酢(当店で販売中) ・ ・ 大3
- オリーブオイル ・ ・ 大2 ● 醤油 ・ ・ 小1
- 塩&コショウ ・ ・ 少々 ● はちみつ ・ ・ お好みで  
※ 先に混ぜておく!

## 〈作り方〉

- ① 一口サイズに切った鶏肉に塩コショウ、すりおろしにんにくをすりこみ10分おいてから焼く。
- ② レタス類、ミニトマト、ぶどうを洗って水気を切っておく。  
(レタスはちぎって、大きなぶどうは半分に切っても!)
- ③ 器にレタス類、鶏肉、ミニトマト、ぶどうの順に盛り付け、ドレッシングをかけて できあがり♪

※ぶどうは糖分が多いので  
食べ過ぎないように気をつけてくださいね!  
私も気をつけます (笑)

