

# 10月

# 食のカレンダー

2016年10月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

星座：てんびん座(10月23日まで)

さそり座(10月24日から)

誕生石：オパール・トルマリン

誕生花：コスモス

## 今日は何の日？

【参考】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
3日	飲むオリーブオイルの日	クオリティライフ株式会社が制定しました。エクストラバージンオリーブオイルを飲む習慣をつけることで、健康と食の楽しさを提案するのを目的としています。日付は同社がトルコ産オリーブを搾ったオリーブオイルを輸入販売しており、ト(10)ルコ、サン(3)シャイン(陽光)の語呂合わせから。
6日	でん六の日	株式会社でん六が制定しました。でん六豆の発売から2016年で60周年になったことから、さらなる企業イメージのアップと商品の認知度を高めるのが目的です。日付は『でん(10)ろく(6)』の語呂合わせから。
29日	とらふぐの日	下関ふぐ連盟が1980年に制定しました。日付は『と(10)らふ(2)ぐ(9)』の語呂合わせから採られています。



甲斐路(左)と巨峰(右)

その大粒の実が甘く、美しい…

# ぶどう

【参考】 五訂日本食品標準成分表

## ●秋が旬のフルーツ？

ぶどうは秋のフルーツというイメージがありますが旬は種類によって異なり、厳冬期を除けば一年を通して収穫、出荷がされています。

この10月に旬を迎えるのは「巨峰」や「甲斐路」、「マスカット・アレキサンドリア」などの品種があります。

## ●栽培のルーツは古代エジプト

ぶどうは既に古代エジプトの頃には栽培が始められており、壁画などにワイン造りの様子も残されています。

一方で日本には自生していた山ぶどうがありましたが、シルクロードを経由して唐から持ち込まれた品種を鎌倉時代に栽培し始めたのが現在のぶどう栽培のルーツとされています。

この時栽培を行っていた地域が現在国内の最大産地となっている山梨県で、後に「甲州ぶどう」として一大ブランドに成長しました。

## ●栄養価も高いぶどう

栄養価として特に近年注目されているのは、アントシアニンを始めとしたポリフェノール類。更に2012年にはレスベラトロールと呼ばれるポリフェノールにアレルギーの発症を抑える効果があることを山梨大学医学部の研究チームが突き止めています。

## 巨峰のカクテルゼリー

### 【材料】(青枠はコンポート)

- 巨峰・・・一房
- 赤ワイン・・・200cc
- 砂糖・・・50g
- レモン汁・・・数滴
- 100%ぶどうジュース(赤)・・・150cc
- コンポート液・・・100cc
- 粉ゼラチン・・・5g(一袋)



### 【作り方】

- ①皮をむいた巨峰の実を耐熱容器に入れます。
- ②赤枠内の材料と皮を鍋に入れ沸騰させ、熱い内に①に加えコンポートを作ります。粗熱が取れたら冷蔵庫で丸一日冷してください。
- ③一日経ったら漬けていた②のコンポート液から100ccを取り出し、ぶどうジュースと併せ加熱します。
- ④沸騰直前で火を止めたら粉ゼラチンを入れてカップにゼラチン液を注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。
- ⑤④にぶどうのコンポートを飾りつければ出来上がり