

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2022

8

No.238



JAおいらせ
広報誌



笑顔でスクラム 2

地域の人を支える存在に

特集 4

第21回通常総代会

～全議案承認に～

活動レポート 7

JAおいらせ女性部三沢支部部長、虹の会会長など、多方面で活躍する富田玲子さん（2～3ページで紹介）

PROFILE

富田 玲子さん

(三沢市鹿中)

三沢市生まれ、在住。

JAおいらせ女性部三沢支部部長、虹の会会長、元JA理事、民生委員、三沢地区更生保護女性会会長など、複数のわらじを履きこなし地域の人を支える取り組みを続けている。



JAおいらせの根菜、三沢のほっき貝も大活躍

バイタリティ溢れる活躍で

地域の人を支える存在に

JAおいらせ女性部三沢支部部長、虹の会会長など

さまざまな役割をこなし、多方面で活躍する富田玲子さんに、日々の活動と地域への思いを伺いました。



JAおいらせ本店2階の調理室で行われたテレビ取材

長いもレシピを
テレビで紹介

先日、「見て美しい、食べて美しい」をテーマに青森と北海道を旅するテレビ番組「ビューティー紀行」(8月放送予定・ATV)の撮影が行われ、JAおいらせからは女性部が出演。「食べて美しい長いも料理」を紹介しました。三沢支部部長の富田さんは、出演リポーターさんと一緒に、長いもや人参、ほっき貝を使ったオリジナルレシピ「ふわあ」と長いも丼」を調理し、長いもの魅力を伝えました。

今月のあなたの運勢★8月

牡牛座
4/20~5/20

【全体運】まず問題解決に尽力を。手のかかるものから片付けます。後には楽しい予定が待っています。下旬から運氣好転。
【健康運】食べ過ぎたら体を動かしてカロリーを消費。
【幸運の食べ物】オクラ

牡羊座
3/21~4/19

【全体運】活気があります。レジャーは華やかでいつもよりぜいたくなものがお勧め。目的を絞ってお金を使うと好循環か。
【健康運】運動は友人と一緒に始めると楽しく長続き。
【幸運の食べ物】サヤインゲン

JAおいらせ女性部の活動

「実はうち、漁師でして(笑)。JAの女性部にはバレーボール大会に参加したのがきっかけで入部しました」女性部員の多くは農業を営んでいますが、富田さんの家業は漁師。

JA女性部にはどんな魅力を感じているのでしょうか。

「活動としては料理を作る集まりが多いです。以前は料理の講師を招いて勉強会をひらくこともあり、そのときに学んだレシピがいくつもあります。」

JA女性部の魅力は人との出会いがあること。南部だけでなく津軽の方とも知り会えました。仲間づくりという点で、世代を越えてお互いに勉強し合えるし、子供連れで交流したり。町や農協の祭りで出展販売して、それで得たお金で交流会を開催することもあります」

さらに、郷土料理を作る機会があるので、女性部は地域の伝統文化を次世代に繋ぐ場になっていると感じています。そうです。

高齢者を支える「虹の会」

女性部での活動とともに富田さんが代表を務めている「虹の会」は、地域の

高齢者を対象とした助け合い組織。どういった経緯で立ち上げたのでしょうか。

「以前、農協で介護ヘルパー2級・3級の資格取得の支援を行ったことがあり、その経緯で資格を持っている方が何人もいたんです。それで、その資格を持ったまま使わないのはもったいないと思い有志で活動を始めました」

虹の会にはJA女性部以外の方も所属していて、各地区に向き保健師さんが健康相談などをする間に、虹の会のメンバーが食事を作り、レクリエーションなどを行う活動を続けています。最近では、三沢市細谷地区の「おらほの寺子屋」(三沢市内で取り組まれている介護予防地域活動)でお弁当の提供などを行いました。

富田さんは女性部と虹の会のほかにも、民生委員などいくつもの肩書があります。ひとりでさまざまな役割をこなすバイタリティーはどこから湧いてくるのでしょうか？

「私は子供の頃、父親を早くに亡くしています。忙しい母親に代わって地域の人たちに面倒をもらいました。夫の仕事で県外に出た時期もあります。子どもの頃の思い出は印象深いもので、今度は自分が地域に対して恩返しができるかという思いで向き合っています」あとは、夫の協力のおかげです。と笑顔で教えてくれました。



虹の会で作ったお弁当提供の様子



撮影中、わかりやすく解説しながら調理をすすめる富田さん



カメラの横では、女性部員と職員が手際よくサポート

番組で紹介した長いも料理3品
長いも丼、りんご入りサラダ、
スムージー



カメラの横では、女性部員と職員が手際よくサポート

蟹座
6/22~7/22

【全体運】難しい役回りを任せられそうですが見事に切り抜けられます。あなたの笑顔が場を和ませます。にっこりほほ笑んで。
【健康運】メンタルにダメージの恐れ。心をガードして。
【幸運の食べ物】ゴーヤー

双子座
5/21~6/21

【全体運】意見の食い違いは時間が経っても調整を試みて。見切り発車で行動を起こすと後退することに。整理整頓にツキ。
【健康運】頭痛や眼精疲労に気を付けて。歯科検診は◎
【幸運の食べ物】マクワウリ

特集

第21回通常総代会 ～全議案承認に～



令和4年6月28日

会場：JA本店 総代数：415人

本人出席：28人 議決権行使書面提出：358人

JAおいらせは6月28日、JA本店で第21回通常総代会を開きました。令和3年度の事業報告、令和4年度の事業計画など4議案が審議され、すべての議案が原案通りに承認されました。

令和2年度より「農業者の所得増大、農業生産の拡大」「地域・協同活動の活性化」「結びつき・経営基盤の強化」を基本目標とする創造的自己改革の実践に取り組んできました。

これからも、地域になくってはならないJAであり続けるため、自己改革の実践を支える持続可能な経営基盤の確立・強化とともに、組合員との徹底した対話を通じ、総合事業を基本として「不断の自己改革」に取り組めます。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止と安全確保のため、今年も書面による議決権行使を呼び掛け、総代の皆様のご協力を賜りましたことに御礼申し上げます。



提出議案 ※詳細は総代会資料を確認願います。

- 議案第1号** 令和3年度剰余金処分案及び事業報告の承認について
- 議案第2号** 令和4年度事業計画の設定について
- 議案第3号** 令和4年度における理事及び監事の報酬について
- 議案第4号** 定款の一部変更について
- 報告事項1** 令和3年度貸借対照表、損益計算書、注記表並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について
- 報告事項2** 「JAバンク基本方針」の変更について
- 報告事項3** 自己改革の実践状況について

令和3年度剰余金処分案の概要

1.当期末処分剰余金	87,411,739円
2.剰余金処分額	58,289,050円
(1)利益準備金	10,000,000円
(2)任意積立金	40,000,000円
倉庫等修繕・解体積立金	(20,000,000円)
財務維持積立金	(20,000,000円)
(3)出資配当金	8,289,050円
⇒出資額に対し0.5%	
3.次期繰越剰余金	29,122,689円
⇒教育、生活、文化改善の事業の費用に充当する為の繰越額2,500,000円を含む	

乙女座
8/23～9/22

【全体運】恵みの多いときですが波乱の要素も秘めています。危ないものには近寄らないで。機器の整備や安全対策も入念。
【健康運】ハードな運動も可能。レジャーも楽しんで。
【幸運の食べ物】パプリカ

獅子座
7/23～8/22

【全体運】好調運ですが、とても多忙。やることを整理して効率的に動きましょう。スケジュールには遊ぶ予定も組み込んで。
【健康運】規則正しい生活を心がけて。温かい食べ物にツキ。
【幸運の食べ物】桃

経営理念『JAおいらせは組合員の皆様と力を合わせ、「食」と「農」と「緑」を守り、地域社会に貢献できる組織であるよう努めます。』を反映させた3つの基本目標を掲げています。目標をもとにした取り組みを一部抜粋で紹介します。

1. 農業者の所得増大・農業生産の拡大

- 土壌分析による適切な肥培管理とコスト削減
- 計画購買による生産資材の安定供給
- 特産品詰め合わせ「もっこりセット」の販売促進
- 農作業受託の実施
- TAC活動による担い手ニーズの把握



2. 地域・協同活動の活性化

- 管内小学校への「ちゃぐりん」寄贈
- 農業教室の開催
- 組合員人間ドックの受診拡大と助成
- 年金相談・受給手続きサービス等
- 牛乳・牛肉の消費拡大に向けた取り組み



3. 結びつき・経営基盤の強化

- 広報誌掲載による女性の組合員加入促進
- 共済事業でのペーパーレス等の取り組み
- Facebook・Instagram等のSNSによる情報発信
- 内部管理体制の高度化
- ネットバンク等非対面サービスの提供・活用等への取り組み



蠍座

10/24~11/22

【全体運】厳しい運氣となっています。思うように進まなくても慌てないで。無理せず体力を温存。次の機会に備えましょう。
【健康運】けがややけどに注意。安全確認を忘れずに。
【幸運の食べ物】イチジク

天秤座

9/23~10/23

【全体運】少しずつ条件が整ってきます。交渉は粘り強く続けましょう。協力者が現れる予感も。説明書はよく読んで。
【健康運】持病のケアに力を入れて。良い対処法を発見。
【幸運の食べ物】ツルムラサキ

本店



のみや しんご
野々宮 伸悟



みやこ ひとし
宮古 仁



はやし こうた
林 幸多



たぐさり やすひさ
田鎖 靖久

六戸支店



ささき ひでなり
佐々木 秀成

JAおいらせではいろいろな資金をご用意しております！
お気軽にご相談下さい！！

ホームページに融資広告掲載中
ぜひ、ご覧ください
<https://www.ja-oirase.or.jp>



農業関係

トラクター、農機具

倉庫、小屋、ハウス

畑、田んぼを買う

新規就農

住宅関係

注文住宅新築

建売、中古住宅

リフォーム、増築

他行からの借換

生活その他

自動車、車庫

こどもの学費

結婚や引っ越し

旅行

貸貸経営



夏にんじんの収穫始まる

六戸地区で6月22日に、三沢地区で25日に夏にんじんの収穫が始まりました。収穫面積は三沢地区84.4ha(トンネル:26.7ha べた掛け:57.7ha)と六戸地区63ha(トンネル:18ha べた掛け:45ha)あわせて147.4haで、7月下旬までの期間中、約5,600tの出荷を見込んでいます。

期間中はJA職員も選果作業を手伝います。今年初めて体験した職員は「収穫した野菜がこのような過程を経て私たちの元に届いているのかと勉強になりました」と慣れない作業に少し疲れた様子を見せながらも話していました。



女性部

六戸支部

女性部で久しぶりの串餅販売



JAおいらせ女性部六戸支部は、6月10日、Aコープ六戸店の特売日に合わせて串餅の販売をしました。ヨモギ餅にネギみそだれとじゅねだれを塗った2種類の串餅を数量限定で250本用意しましたが、9時の開店と共に販売を開始した所、大変好評でわずか1時間半で完売しました。

女性部の串餅販売は、地域のお祭りなどイベントに合わせて度々行ってきましたが、長引くコロナ禍の影響で約2年ぶりの実施となりました。山本ヒデ部長は「久しぶりの活動でこちらも嬉しくなった。地域に密着した活動を積極的に行い、これからも地域のくらしを支える活動を進めたい」と今後の活動に期待を寄せながら話しました。



魚座

2/19~3/20

【全体運】1人より誰かと一緒に動いた方がたくさんの実りを得られます。休日は映画や音楽を楽しんで。下旬は謙虚に。
【健康運】評判のいいストレッチや健康食品にトライ。
【幸運の食べ物】ニンニク

水瓶座

1/20~2/18

【全体運】対人運が活性化。良いことも大変なことも外から飛び込んできそう。返事は慎重に。言葉を選んで話すよう心がけて。
【健康運】ヨーグルトや発酵食品で腸を元気に。
【幸運の食べ物】梨

おおぞら小全校児童に『ちゃぐりん』寄贈

JA おいらせは7月5日、三沢市立おおぞら小学校で『ちゃぐりん』の寄贈式を行い、JA本店指導課の月館雅昭課長が児童代表の6年生14人ひとりひとりに手渡しました。

『ちゃぐりん』は毎月、三沢市と六戸町の小学校計10校へ寄贈していますが、8月号については田んぼや米についての知識を深められる内容となっていることから、各校への部数を増やして寄贈しています。

おおぞら小学校では児童が米作りに取り組んでおり、長年JAやJA青年部三沢地区も協力していることから、米作りの学習に役立ててもらおうと一昨年から寄贈式を行い、全校児童にプレゼントしています。

月館課長は「勉強の役に立てください」と言って手渡し、児童は「ありがとうございます」と笑顔で感謝の言葉を述べました。



ナス

今月は杉山です。



どんな味付けとも相性のいい、
使い勝手抜群の万能野菜です



ナスの栄養といえばカリウム、ポリフェノール(ナスニン)、食物繊維があります。カリウムは今の時期に心配な夏バテ予防や高血圧予防、むくみ防止。食物繊維には腸内環境を整える効果があります。

そして、ポリフェノールの一種であるナスニンには強力な抗酸化作用があり、免疫力の向上やアンチエイジングのほか、がん予防にも効果があるとされています。

ブルーベリーなどと同じアントシアニン色素なので、視力や眼精疲労の改善にも効果的です。ナスのポリフェノールは皮に多く含まれているためなるべく皮ごと食べるのがオススメです。また、ナスのアク抜きをしすぎると、栄養も一緒に出てしまうので、栄養をきちんと摂りたい場合はアク抜きは長くても10分までにしましょう。

レンジで簡単! ナスとトマトの豚バラ重ね蒸し

【材 料】2人前

ナス……………3本(計240g)
トマト……………3個(計300g)
豚バラ肉(薄切り)……………200g

たれ

ごま油……………大さじ1
ポン酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
すりおろし生姜……………小さじ1

【作り方】

- ① ナスはヘタを切り落とし、5mm幅の斜め切りにします。トマトはヘタを取り除いて5mm幅の輪切りにします。豚バラ肉は5cm幅に切ります。
- ② 耐熱皿に①を並べ、ラップをかけたら、600wのレンジで10分、豚バラ肉に火が通るまで加熱します。
- ③ ボウルにたれの材料を入れ、混ぜ合わせます。
- ④ ②に③をかけたら完成です。



がん検診を受けていますか？

- がんは早期に見つけることが大切です。
- 定期的ながん検診を受けることががんの早期発見・早期治療につながります。
- 健康な状態で農作業ができるよう積極的にがん検診を受けましょう。



健康な状態で農作業するためにも、定期的ながん検診が重要です！

良い作物を作るためにも私たちが健康であることが大切だということですね！



市区町村では、基本的に以下の5種類のがん検診が実施されています。まずは、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

※がん検診の会場では新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を行っています。マスクの着用など、受診時の注意を守って会場にお越しください。

種類	対象者	受診間隔
① 胃がん検診※	50歳以上	2年に1回
② 子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回
③ 肺がん検診	40歳以上	1年に1回
④ 乳がん検診	40歳以上	2年に1回
⑤ 大腸がん検診	40歳以上	1年に1回

※胃部エックス線検査による胃がん検診については、40歳以上を対象に、1年に1回実施している市区町村もあります。

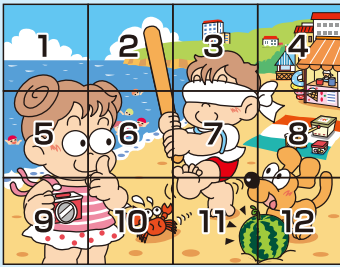
農林水産省



お問合せ先 農林水産省経営局就農・女性課 TEL03-3501-1962



出題・イラスト：酒井栄子

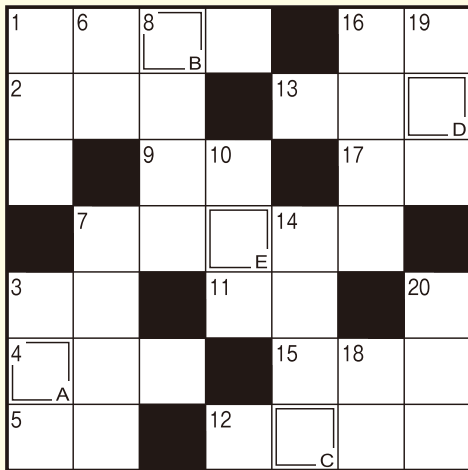


まちがいさがし?

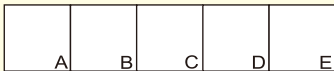
右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

先月の答え

- 1. 森の大きさが違う
- 3. 肩の形が違う
- 6. おにぎりがかじられている
- 9. リンゴの向きが違う
- 12. 咲いている花が多い



答え



7月の答え=アブラゼミ

先月の正解者は27名でした。

クロスワードクイズ

出題●ニコリ

二重マスの文字を A~E の順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

1. 夏に咲く黄色い花
2. 行きは良い良い——は怖い
3. レタスやゴボウは——科の植物です
4. すし屋の符丁でお茶のこと
5. 能あるタカは隠してる?
7. 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
9. 停留所に止まります
11. 漢字などの横に小さな文字で振ります
12. 海からそよそよと——が吹いてきた
13. 英国の通貨単位です
15. 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
16. 草を刈るときに使います
17. 翼を持っています



タテのカギ

1. 東海道新幹線の愛称の一つ
3. 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
6. 食事の——にしっかりと手を洗った
7. ソウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
8. 綿あめの芯棒に使うことも
10. お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
14. 胸びれを広げて滑空します
16. 東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
18. 固体と液体を分ける方法の一つ
19. マンションの賃貸情報に載っています
20. 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

◎ 今月のおたより ◎

『旅行の思い出』

▼「子供の記憶に残る年令になったら家族旅行はし
といた方がいいよ。」と先輩ママさんのアドバイス
で、何十年も前ですが夏の小樽と春の男鹿に行っ
て来ました。子供達のはしゃぐ姿と笑顔を忘れま
せん。 T さん

▼コロナが流行する前に娘達と行ったUSJが思
い出です。まさかこんなに旅行を自粛しなくちゃ
いけないとは思っていません。落ちついて
きたら思い出のUSJへ行きたいです。 F さん

▼我が家では毎年12月末に主人と「1年のご苦労
さん会」を兼ねて沖縄旅行をしています。沖縄へ
はもう15回行っているのに観光名所巡りではな
く、北部〜南部までのお気に入りの道の駅やホテ
ルの朝食を楽しんでいます。古宇利島のエメラル
ドグリーンの海は最大の癒しです。 H さん

▼畑仕事がおちつく冬に毎年デイズニールランドへ
行くのが、恒例行事でした。コロナの影響で2、
3年行けてません。早く行ける日がくる事を願っ
てます!! M さん

▼子供たちが小学生の頃に家族で行った東京ディ
ズニールランドです。まさに夢の国とても素晴ら
しかったです。又行きたいですね。 S さん

▼家族で盛岡にわんこそばを食べに行った時、お
父さんが200杯たべて記念品をもらったのが楽
しかったです。 K さん

▼修学旅行です。約60年前中学校は東京でした。
カタカタゴットン12時間程かかってやっと上野
駅に着いたら白いワイシャツの襟がスズで真黒
ビクリ仰天! 当時列車は蒸気機関車で燃料は石
炭。苦しいです。 T さん

▼ずっと思ってきたかった富良野のラベンダー畑
に数年前初めて行った時、涼しいと思っていた北
海道がその日、日本一暑い場所となっていてしまい、
汗だくで見学。7月の北海道へは行ってはいけな
い!! と確信した思い出の旅行となりました。 P さん

しいと願うばかりです。 M さん

▼両親と毎年旅行へ行きました。温泉の好きな両
親でした。 F さん

▼旅行の思い出は若手県の龍泉洞ですね。若い頃
に行きました。ブルーの海水? を見ているとき
れいで又、吸い込まれそうになったことを今でも
覚えていますよ。 へばくさん

▼初めて行った海外旅行でその土地の同世代の人
と仲良くなりました。当時は携帯が無かったので、
連絡先交換は出来なかったけどすごくいい思い出
でした。 O さん

▼旅行の思い出は、和歌山の白浜でセスナ機に乗っ
て潮岬まで行ったことです。 たるやんさん

▼農閑期、毎年2泊3日位で出かけていました。ス
カイツリー、東京タワー等見て歩いたのを思い出
します。 T さん

▼コロナになる前仲間4人で青い森鉄道ではござ
に。クリスマス時期でしたのでイルミネーショ
ン、夜景、市場、ドレスを着て写真撮影が楽しかっ
た。県民割の浅虫プチ旅行も楽しかったです。青
い森鉄道で新青森駅に行き、プラプラランチして
戻って浅虫お泊り。次の日は青森駅行きフアク
トリー見学して面白い物して。夜はおしゃべりお
しゃべり。又行きたいです。ミセス・ビートルさん

▼4日間のお休みを利用して東京行きの夜行バス
に飛び乗り朝から晩まで舞台を観まくった事があ
ります。2列目真ん中の席を取ったら近さのあま
り役者さんがタッチしてくれたり、当日券を早朝
から必死に取ったりと中々ハードで最高の旅でし
た! S さん

▼45年前新婚旅行で下田(伊豆)に行って記念に
写真を撮りまくりましたが、帰って来て焼きまわ
したらフィルムが途中でカラ回りに、思い出の写
真が数枚しかなかった。ガクガク「笑顔でスクラム
に若者が載ると農家も元気が出ますよ。」 S さん

▼2月の寒い時期にグループで行った東南アジア
の旅行が懐かしい。現地では32度で昼からのビー
ルがおいしかった。農家に転身した竹内さんの活
躍に期待します。 S さん

次号のおたよりテーマ
「暑さ対策」
私はエアコンが苦手なので
冷たいアイスをよく食べます。

農業委員会からのお知らせ
農地パトロール(利用状況調査)を実施します
農業委員会では、毎年実施している耕作放棄地の現地調査と利用状況調査を今年度も8月から実施いたします。
この調査は、市内全ての農地を調査することにより、無断転用や耕作放棄地及び過去に指導対象となった放棄地等の状況を把握し、地域資源である農地を守ることや、再生利用に向けた事業等の活動に結びつけていくため実施するものです。
この調査のため、委員及び事務局職員が農地に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
問合せ先/農業委員会事務局 ☎53-5111(内線256)

気ももらえ、頑張る姿勢がとても気持ちよく、応援したい気持ちになりました。 O さん

▼フルーツパラダイスの桃の楽しみ方、食べ方がおいしそうだったので、時間があつたら作ってみたいし、絵がかわいいです。 T さん

▼ミニトマトのピザがおいしそうでした。ミニ菜園をしているのでたくさん出来たらぜひ作りたいと思います。 S さん

応募要項

応募締切日
8月5日(金)
※当日消印有効

正解者5名様に図書カードをプレゼント。翌月上旬にお届けします。
皆様からのお応募をお待ちしています。

記入事項

1. まちがいがし、またはクロスワードの答え
2. おたよりテーマ/ご意見・ご感想
3. 住所・氏名・年齢

応募方法

〒033-0022 青森県三沢市三沢字堀口16-7
JA おいらせ 広報係
FAX.0176-54-4470
Eメール kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

※ご応募いただいた個人情報、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お知らせいただいた身近な話題は「今月のおたより」コーナーに掲載させていただく場合があります。

編集後記

この間、農協の入り口で見つけました。作り物みたいにキレイな色でとてもびっくりしました! ルリボシカミキリというみたいです。虫は苦手ですがこれは美しいなーと思いました。(た)





野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツパラダイス

ブドウ

～ポリフェノールの宝庫～



ブドウのプロフィール

【分類】ブドウ科ブドウ属

【原産地】中近東

【おいしい時期(旬)】6～10月ころ(夏秋)

【主な栄養成分】カリウム、ブドウ糖、果糖、アントシアニン、レスベラトロールなど

選び方

軸が太く、きれいな緑色

実がふっくらとしてみずみずしい

色が濃くても問題ないよ

果皮にプルム(白い粉)がしっかり付いている

実が隙間なく均等に付いている

果皮に張りがある

NG

軸が茶色く枯れている軸を持って揺ると実が落ちる……

緑系
鮮やかな濃緑色より、黄みがかっている方が熟していて、酸味が少なく甘い

赤系 黒系
熟すと濃い色になる黒紫色や濃紅色のものが甘く濃厚な味わい

保存方法

できるだけ早めに食べてね

冷蔵保存
プルムは洗い流さず保存
水分の蒸発を防ぎ鮮度を保つてくれるよ
食べる直前にさっと水洗いすればOK

常温保存
鮮度が良ければ4、5日ほど日持ちする

要注意
冷やし過ぎると甘味を感じにくい……

軸(小果柄)を少し残して粒ずつ切り離し、保存容器に入れて野菜室へ

冷凍保存
水分の蒸発が抑えられ、鮮度劣化を防ぐことができてよ

ブドウのいろいろ

世界には万種以上の品種があり、ワイン用の品種も多い
日本では約種類ほどが商業用として栽培

赤系
「甲斐路」「安芸クイーン」など

黒系
「巨峰」「ピオーネ」など

緑(白)系
「マスカット・オブ・アレキサンドリア」「ロザリネ」など

ブドウのチカラ

カリウム
高血圧予防、むくみ改善に

ブドウ糖、果糖
暑い時期の疲労回復や夏バテ予防、集中力を高める効果も

レスベラトロール
ポリフェノールの一種の発がん抑制作用、食物アレルギーの発症を抑える効果も

アントシアニン
ポリフェノールの一種の老化や生活習慣病の予防、目の疲労・病気の予防に

楽しみ方・食べ方のコツ

凍った状態で水に漬けると、皮がツルツルっと簡単にむけて便利

甘い
軸側が先端よりも糖度が高め(品種による)

最後まで強い甘味を楽しみたい場合は、先端から食べてね

デザート
シャーベット、タルト、ケーキ、ムース、ゼリーなど

料理
フルーツサラダ、白あえなど

ジャムやソース、ワイン、スムージーにも!

ブドウのヒミツ

和名 葡萄
英名 Grape
仏名 Raisin

歴史
中近東
古代エジプトの壁画にワイン製造の様子が!

日本
山ブドウが自生
奈良時代 シルクロードを経て中国から伝来
明治時代 本格的な栽培が始まる

