

あー  
そうなんだ？！



# さいたまけん じばさんぶつ し 埼玉県の地場産物を知ろう！

地場産物とは、住んでいる地域でとれた野菜や果物などの農産物のことです。みなさんは埼玉県の地場産物には何かがあるか知っていますか？たくさんの地場産物があるので紹介します。

## れきし えいよう ぶどうの歴史と栄養

ぶどうの栽培の歴史は古く、紀元前4000年～5000年ごろにはワインが作られていたそうです。日本では、明治時代に各地で本格的に栽培が始まり、明治12年には、ワインが作られていたそうです。

ぶどうの皮と果肉の間に栄養素が多いので、本当はよく水で洗って皮ごと食べるとよいそうです。果肉には、ブドウ糖やビタミンB1が多く、からだに入っすぐエネルギーに変わるので、疲れた時や力を発揮したい時に食べると効果があります。カリウムも多く、取り過ぎた塩分をおしここと一緒に出すようにすることから、生活習慣病の高血圧症の予防に役立ちます。

選ぶ時には、色づきがよく、大きさがそろっているものがおいしい！

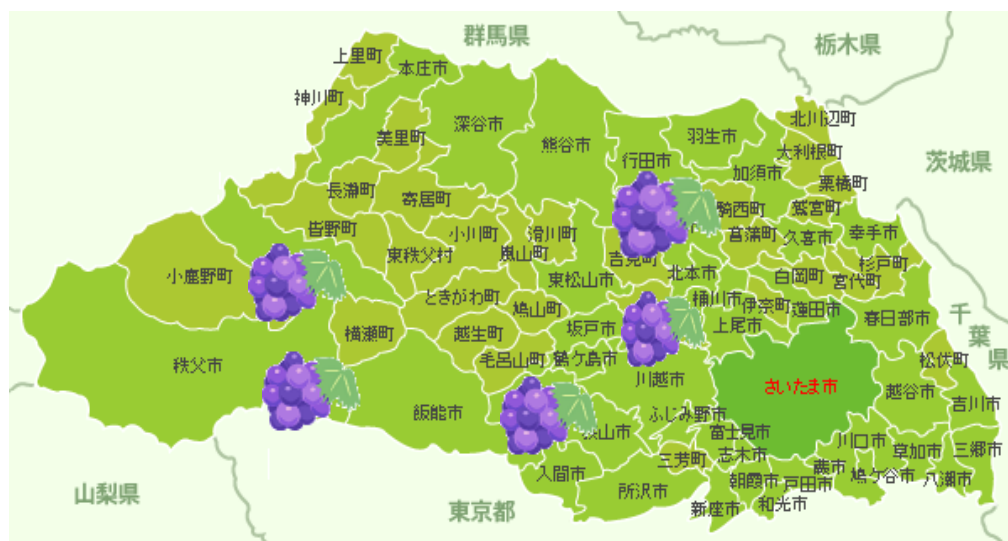
実がまばらについてるほうが陽がよく当たって甘いよ！

弾力があるものが甘いよ！

軸に近いところから甘くなるよ！

白い粉は、ブルームといって、甘みが増すと自然に出てくる保護膜です！

## さいたまけんない つく 埼玉県内ではここで作られています



埼玉県の観光農業の中心で、北足立地域、入間地域、秩父地域が主産地です。三郷市でも、南の地域でぶどう狩りが楽しめます。



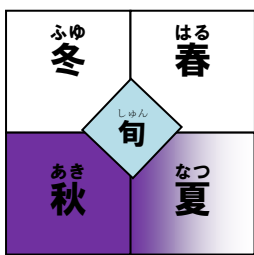
## ぶどうはいつが旬なの？

1年でたくさんとれる時期を旬といいます。また、栄養が一番あって、おいしい時期でもあります。

ぶどうは8～10月くらいが旬です。

ハウス栽培であったり冷蔵技術の進歩で、他の時期でも食べられます。冷凍しておくといつでも食べられます。

11月には、剪定(いらぬ枝を切る)をして、来年の準備をします。



## さいたまけん 埼玉県のぶどう生産 わりきょうほう 6割巨峰



## わり 1割キャンベルアーリー

知っているかな？ほかにもおいしいぶどうがいっぱいあるよ



マスカット



デラウェア

## ぶどうのおいしいデザートを紹介！

おうちで作ってみてね！

### ぶどうの寒天ゼリー

材料(4人分)

- ぶどう(デラウェア) 20つぶ
- 寒天 小さじ1
- さとう 30g
- レモン汁 小さじ1/2
- 水 220cc



- 作り方 ①ぶどうを洗い、皮をとっておく。皮の間の汁も使います。  
②なべに寒天と水とさとうを入れ、煮て溶かす。火を止め、レモン汁を入れる。  
④茶わんにラップをのせ、②を小さじ4はいとぶどう5つぶを入れる。  
⑤ラップの口をしぼり、冷蔵庫で冷やす。

### ぶどう入りフルーツポンチ

材料(4人分)

- ぶどう(巨峰) 20つぶ 皮をとる
- みかん(缶づめ) 小1缶
- バナナ 1本 1cm厚さに切る
- パインのシロップをかける
- もも(缶づめ) 2個 8つ割りにする
- パイナップル(缶づめ) 2個 8つ割りにする
- みかんのシロップ 100gくらい



- 作り方 ①くだもの皮をきれいに洗っておく。  
②くだものを切り、ボールに入れ、パイナップルのシロップをかける。  
③いれどりきれいに盛りつける。