### 2016年10月

T W М Т 1 7 8 3 5 4 6 10 11 12 13 14 15 17 18 19 20 21 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.jpn.org/

	В	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。



## その大粒の実は甘く、美しい…





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

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。

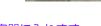
## 巨峰のカクテルゼリー

### 【材料】 (青枠はコンポート)

- 巨峰・・・・・ー房
- 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

【作り方】

● 粉ゼラチン・・・5g(一袋)



- 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込んでいた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

