



カリフォルニア・レーズン

カリフォルニア・レーズンは、大自然の恵みを凝縮したドライフルーツです。生のぶどう 1kg からできるレーズンはわずか 200g。栄養価が高く、毎日の健康に役立ちます。天日干しで作られるため、安全で保存性がよく、また使い勝手に優れています。

< 自然で安全なドライフルーツ >

カリフォルニア・レーズンの生産地は米国カリフォルニア州サン・ホアキン・ヴァレー、面積は四国の 1.6 倍に相当する峡谷です。レーズンは、ほとんどがトンブソン・シードレスというぶどうから作られます。このぶどうは明るい緑色、種なしで皮が薄く、甘くおいしいことが特長です。ぶどうの収穫の時期は、砂漠地帯特有の高温で乾燥した気候により、真夏の昼間の気温は 40 以上にもなります。天日に干すこと 2~3 週間で、カリフォルニアの太陽が緑のぶどうを自然な褐色に変え、レーズンができあがります。



< 上手な利用法 >

◆ そのままスナックとして

カリフォルニア・レーズンの主成分である果糖は、砂糖の甘味成分であるショ糖より吸収されやすく、効率の良いエネルギー源となります。スポーツ時や妊産婦、育ち盛りの幼児・児童、高齢者の栄養補給源として注目されています。

◆ 調味料・料理の材料として

料理に使う砂糖の代わりに、レーズンが使えます。天然のミネラルを多く含み、醤油や味噌との相性も抜群です。甘味と酸味がほどよく、肉料理にも魚料理にも合います。豚の角煮、チキンボール、あじの香り揚げ、また散らし寿司で干しいたけの代わりにレーズンを加えると風味の良い一品になります。スパイシーなカレー、野菜たっぷりのラタトゥイユにも最適です。

< レーズンの栄養価 >

ぶどうを天日干しし、レーズンになると栄養価はぎゅっと凝縮され、どれも 5 倍から 20 倍にアップ。生活習慣病予防に欠かせない栄養素を多く含む食品に変わります。塩分の多い食事のバランスを改善する成分としても注目されているカリウムを豊富に含むほか、カルシウムとマグネシウムの成分が 2 : 1 の割合で含まれているため、カルシウムの吸収を促進。幼児の歯の成長や成人の骨密度を高めることが期待されます。また脂質は低く、気になるコレステロールはゼロです。

自然の恵みのカリフォルニア・レーズンを、どうぞご活用ください。

	レーズン	ぶどう(生)	バナナ
エネルギー(kcal)	301	59	86
脂質(g)	0.2	0.1	0.2
カリウム(mg)	740	130	360
カルシウム(mg)	65	6	6
マグネシウム(mg)	31	6	32
リン(mg)	90	15	27
鉄分(mg)	2.3	0.1	0.3
食物繊維(g)	4.1	0.5	1.1

成分・五訂食品成分表より