

## カリフォルニア・レーズンができるまで

- とても甘くてみずみずしいぶどうを丁寧に摘みます。
- 摘み取ったぶどうを太陽で乾燥させます。
- ふるいにかけて大きさに分けます。
- キレイな水で洗って汚れを落とします。
- 最初から最後までアメリカの検査官が厳しく検査をします。
- 箱詰めされ世界中に運ばれます。

ズンちゃん  
フェイスブックもよろしくね!

カリフォルニア・レーズンについてもっと知りたい人は  
<http://www.raisins-jp.org>

カリフォルニア・レーズン協会

TEL. 03-3221-6410

2017.07.50.000

## カリフォルニア・レーズンの活用法

そのまま食べてもおいしいレーズン。  
ひと手間でも簡単に活用範囲が広がります。

### 砂糖のかわりに・・・

天然のミネラルを含むレーズンは砂糖の代わりとしても利用できます。さわやかな酸味のある甘みは、醤油や味噌、酢とも相性がよく、料理に風味を添えます。目安は「**大さじ1強のレーズン=砂糖大さじ1**」

### レーズンのペーストは自然な甘さのジャムに!

レーズンをペーストにすると、パンやヨーグルトのおいしさを彩るジャムとして使えます。また、パン生地への練り込みや、甘味料やチャツネといった料理にも使いやすく、活用の幅が広がります。作り方はとてもかんたん! 熱湯を注ぎ、粒をほぐしてからざるにあげ、水気をよく切ったレーズンをミキサーにかけるだけ。

### カリフォルニア・レーズンの○○○漬け

レーズンをフルーツジュースや紅茶などに漬けるだけの超かんたんアレンジです。風味豊かでぷっくりと柔らかくなったレーズンは冷蔵庫で常備しやすく、そのままおやつに、菓子やパン作りにも使えます。ヨーグルトやサラダ、アイスクリームのトッピングとしても大活躍。他に、リンゴ酢やリキュールに漬けるなど、お好みのアレンジを楽しんでください。

太陽の恵みをみんなに!

## レーズンクリームドレッシングで ディップサラダ

レーズンの自然な甘みを活かした♪  
ドレッシングがどんな野菜にも合う!

お好きな野菜と



3~4人分(調理時間:10分)

・カリフォルニア・レーズン... 50g ・りんご酢... 30g  
・オリーブオイル... 30g ・玉ねぎ... 30g ・セロリ... 15g  
・粒マスタード... 小さじ1 ・塩... 小さじ1/2 ・醤油、粗挽き胡椒... 少々

お好みの生野菜、ポイル野菜  
(パプリカ、トマト、キュウリ、ラディッシュ、ニンジン、ブロッコリー、ジャガイモなど)

- 作り方**
- レーズンとりんご酢を合わせて5分ほどおく。
  - (1)にオリーブオイル、玉ねぎ、セロリを加えてブレンダーにかける。
  - (2)に粒マスタード、塩、醤油、粗挽き胡椒を加えて味を調えレーズンクリームドレッシングの完成。
  - (3)を器に入れて、お好みの生野菜やポイル野菜と一緒に盛り付ける。

## 牛肉とブロッコリーのレーズン甘酢炒め丼

レーズンを砂糖代わりに!♪  
赤身肉でさらにカルシウムをプラスし減塩!

ご飯のおかず



4人分(調理時間:20分)

・カリフォルニア・レーズン... 80g ・牛肉(もも)... 240g  
・玉ねぎ... 1個(200g) ・ブロッコリー... 1/2個(120g)  
・しめじ... 1パック(120g) ・生姜... 1片 ・オリーブオイル... 小さじ4  
A・黒酢... 大さじ6 ・酒... 大さじ2 ・醤油... 大さじ2 ・片栗粉... 小さじ2

- 作り方**
- レーズンは熱湯に1分ほど浸し、水をよく切ってからミキサーでペースト状にする。
  - 牛肉は一口大に切る。生姜はみじん、玉ねぎは細切りにする。しめじはほぐしておく。
  - ブロッコリーは小房にわけ、耐熱皿に平らにならべてラップをし、電子レンジに1~2分かける。
  - (1)のレーズンペーストと(A)を合わせ、よく混ぜる。
  - フライパンに、オリーブオイルと生姜を入れ火にかける。香りが出てきたら、牛肉と玉ねぎを加え炒める。
  - 肉の色が変わり、玉ねぎがしんなりしてきたら、ブロッコリーとしめじを加え炒める。
  - (6)に(4)を回し入れ、とろみがつくまで炒める。
  - 器にご飯を盛り、(7)を盛り付ける。

自然でおいしい活力源!

## トリプルレーズン白玉餡みつ

子どもから大人まで楽しめる♪  
レーズン三味のデザート!

おやつに



2人分(調理時間:15分)

・カリフォルニア・レーズン... 50g  
・白玉粉... 40g ・水... 35g ・餡子... 50g ・みつ豆缶... 2人分  
・お好みのフルーツ... 適量 ・レーズン... 適量 ・メープルシロップ... 適量

- 作り方**
- 【レーズン白玉】  
ボウルに白玉粉と水を入れて団子状に練りあげる。レーズン25gを加え混ぜ6等分丸める。熱湯で茹で冷水にとって冷やしておく。
  - 【レーズン餡】  
レーズン25gをみじん切りにして餡子に混ぜ2等分しておく。
  - 器にみつ豆缶1人分を入れ、真ん中にレーズン餡をおき、まわりをレーズン白玉とお好みのフルーツで飾る。最後にメープルシロップをかけてさっぱりといただきます。ラムレーズンをトッピングすれば、大人のおしゃれな和風スイーツに変身!



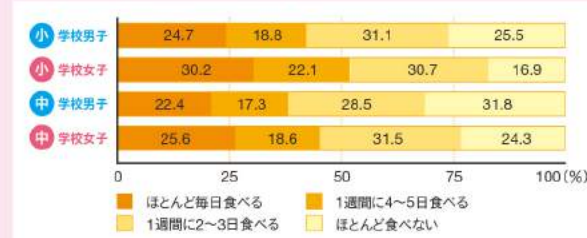
We ♥ California Raisins

# 子どもにもカリフォルニア・レーズン

## おやつは質と量を考えて

子どもにとってのおやつは、一日三食だけでは十分に取れないエネルギーや栄養を補う大事な食事のひとつ。なので、おやつ選びはとて大切。迷ったときは**ブドウ糖**が豊富なカリフォルニア・レーズンはいかがでしょう。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源となり、集中力や学習能力の向上につながります。また、よく噛むことで食べ過ぎを防ぎ、三度の食事もしっかりと食べることができます。自然のまま天日干しされ、太陽の恵みをたくさん取り込んだレーズンをもっと楽しんでください。

## おやつを食べる頻度



## レーズンのオレオノール酸と虫歯

甘いものが好きな子どもにおいて、気がかりなのが虫歯です。食生活だけが原因ではありませんが、長時間ダラダラと食べるような習慣や、ショ糖をたくさん含む菓子類などを取り過ぎると虫歯菌に感染しやすくなります。その点、カリフォルニア・レーズンは甘味成分として天然のブドウ糖と果糖を適度に含んでいるので、安心して食べられます。さらに、**ぶどうの皮に多く含まれるオレオノール酸は、虫歯や歯周病の原因となる菌の増殖を抑えます。**ぶどうを皮ごと天日干しするレーズンで、歯や歯ぐきも健康に保ちましょう。<sup>※</sup>甘いものが食べたくなったら、カリフォルニア・レーズンの天然の甘を楽しんでみてはいかがですか。

<sup>※</sup>CRMB 調査「Antimicrobial Phytochemicals in Thompson Seedless Raisins (Vitis vinifera L.) Inhibit dental Plaque Bacteria」

We California Raisins

# 成人にもカリフォルニア・レーズン

## 生活リズムの乱れは“朝食”でリセット

朝食を抜くと、その日の活動エネルギーを下げただけでなく、昼食や間食の取り過ぎといった**結果的に太りやすい食べ方につながります。**食生活の乱れは、生活習慣病の原因にもなりやすいので**要注意**です。忙しい朝でもレーズンをちょっとプラスすれば、脳と身体を目覚めさせるブドウ糖や微量栄養素が補えます。レーズンは、気になるコレステロールがゼロ。

## カリフォルニア・レーズンで集中力UP!

仕事や活動による長時間の集中は、多くのエネルギーや栄養素を消耗します。そんな時こそ、カリフォルニア・レーズンがおすすめ！ブドウ糖が脳を活性化させ、集中力を維持するのに役立ちます。保存しやすいカリフォルニア・レーズンを、職場にも常備してみてもいいでしょう。



## 「腸内細菌」を健康に保ちましょう

大腸には色々な性質をもった多くの種類の腸内細菌が生息していて、腸内細菌を健康に保つことは重要なことです。カリフォルニア・レーズンには、腸内で**フラクトオリゴ糖**に変化し腸内細菌の餌になる、**水溶性食物繊維**の一種である**フルクタン(イヌリン)**が含まれています。フルクタンは、血糖値の上昇抑制やコレステロールなどの余分な脂質の排出の効果も期待できます。



# 高齢者にもカリフォルニア・レーズン

## 低栄養の予防には栄養価の高い補食を

食事が少ない高齢者は、一日三食の他に、栄養に優れた“補食”を計画的に加える必要があります。フルーツジュースやシロップに漬けたカリフォルニア・レーズンをヨーグルトやアイスクリームにトッピングすれば、噛む力の低下した方でも、**エネルギーや良質なたんぱく質、鉄、カルシウム、食物繊維などを無理なく補うことができます。**また、レーズンには、塩分バランスを整えるカリウムも比較的多く含まれています。

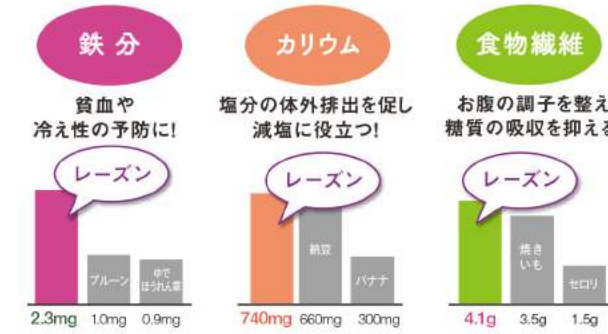
## 咀嚼で消化管を鍛える!

しっかり咀嚼して食べることは、脳を刺激し活性化する意味でも大変重要です。脳の刺激による分泌物が消化管の筋肉を刺激し、鍛えることができます。食物繊維を含むカリフォルニア・レーズンをしっかり噛んで食べることで、噛む機能の低下が引き起こす食欲減退や筋肉の減少、やる気の衰えを防ぐ助けとなります。



## 栄養成分

可食部 100g あたり



カリフォルニア・レーズンは、みんなの健康を応援しています！  
レーズンの成分【可食部100gあたり】

エネルギー	301Kcal	ナトリウム	12mg	鉄	2.3mg
たんぱく質	2.7g	カリウム	740mg	ビタミンB6	0.23mg
脂質	0.2g	カルシウム	65mg	食物繊維	4.1g
炭水化物	80.7g	マグネシウム	31mg	コレステロール	0mg

出典：日本食品標準成分表 2015 年度版(七訂)

ぶどうの皮ごと栄養に!

