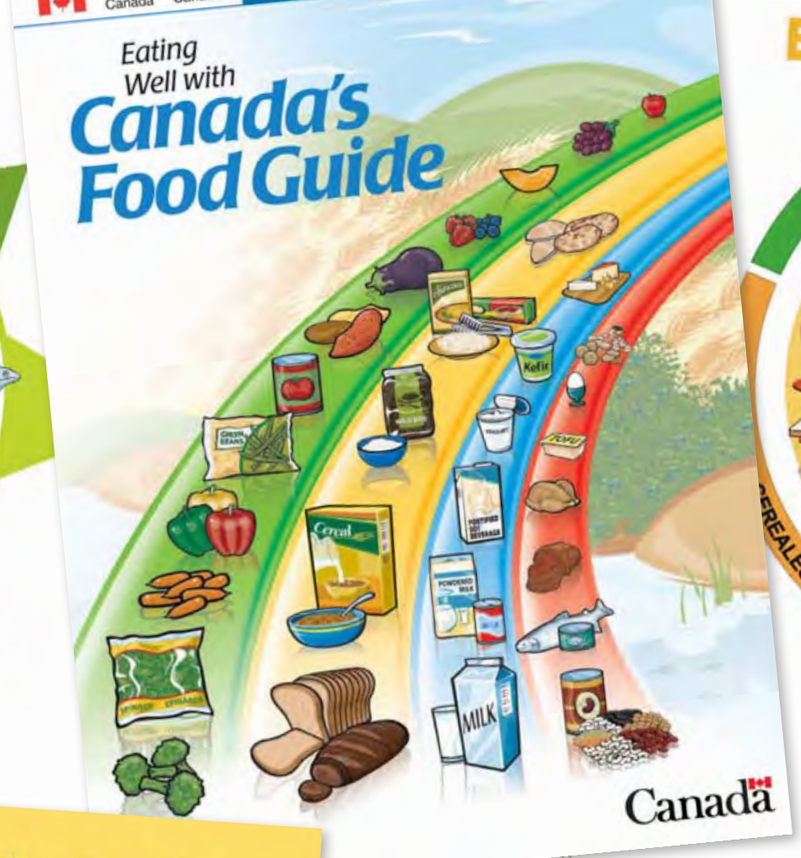
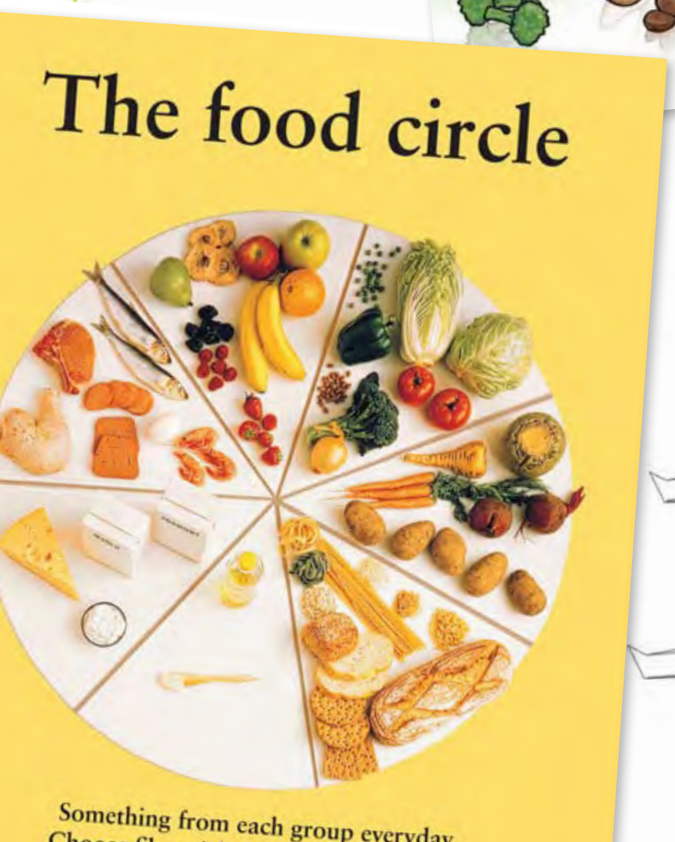


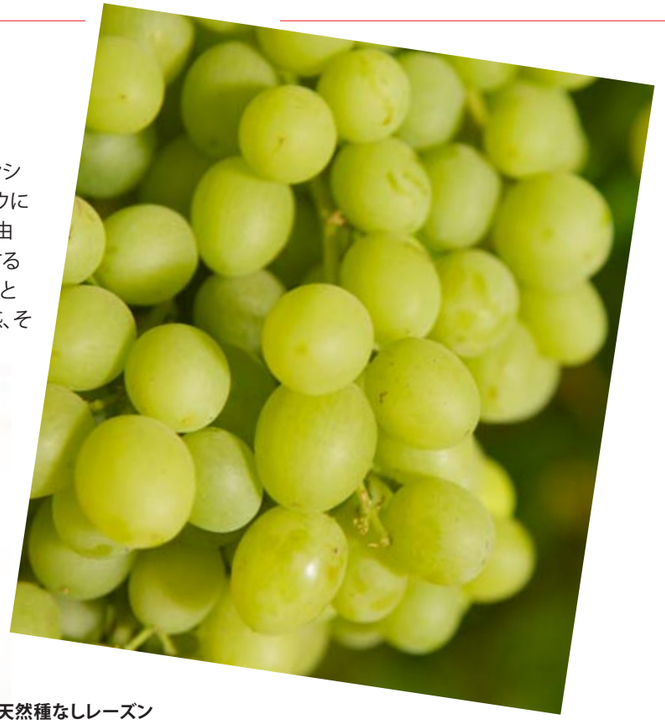


第5章
レーズンとドライフルーツに関する豆知識

102 レーズン用ブドウの品種
104 ゴールデンレーズン
106 アンズ
108 プルーン
110 イチジク
112 ナツメ
114 モモ、リンゴ、ナシ
116 果汁や砂糖で甘くした ドライフルーツ
118 ドライフルーツの健康上の利点
120 各国の食生活ガイドライン
124 ヨーロッパにおけるレーズン
126 アジアにおけるレーズン
128 レーズンパン
130 将来の展望

レーズン用ブドウの品種

レーズンの生産では、ほぼ100年間にわたってトンプソンシードレス種が好まれてきました。その名の通り、このブドウには種がありません。天然レーズンを「天然」たらしめる理由は、ブドウを天日干しさせることにあります。乾燥を速くするために、燃料を使用したり、特別な溶液に漬けたりすることは一切ありません。天然種なしレーズンが持つ甘さ、食感、そして豊かな味わいは、子供から大人まで楽しめます。



天然種なしレーズン
天然種なしレーズンの90〜95%は、セルマピート（写真上）、ドバイン、フィエスタなどのトンプソンシードレス種から作られています。それ以外は、フレームシードレス、ルビーシードレス、サルタナなどの品種です。

ザンテカランツ
ザンテカランツは、ギリシャ原産の種なしブドウ「ブラックコリンス」をベースに開発されました。ザンテカランツは小さくて柔らかい黒い実をつけ、酸味のある味が特徴です。ただし、これらが天然種なしブドウの生産に占める割合は1〜2%に過ぎません。

ザンテカランツとパン料理
カランツとは英語でスグリのことを意味するため、低木に実るブラックカランツ（クロフサスグリ）やレッドカランツ（アカフサスグリ）と間違えられることがあります。ザンテカランツはパンや焼菓子と相性がよく、レシピなどでは単に「カランツ」と呼ばれます。

トンプソンシードレス

トンプソンシードレスは、カリフォルニアでもっとも多く栽培されているブドウの品種です。トンプソンシードレス種は、通常17〜21日間、ペーパートレイの上で天日干しにします。

トンプソンシードレス

地上で乾燥させたトンプソンシードレス種

フィエスタ&フレーム

セルマピート、ドバイン、フィエスタはすべてトンプソンシードレスの亜種ですが、フレームシードレスは、トンプソンシードレスと他のブドウ品種（マスカットオブアレキサンドリアなど）との交配種です。

フィエスタ　**フレームシードレス**

地上で乾燥させたフレーム種

木につるしたまま乾燥させたフレーム種

ザンテカランツ

ブラックコリンスとしても知られているザンテカランツは、小粒の種なしレーズンの生産で使用されます。ザンテカランツは早熟で乾燥期間も短いため、ペーパートレイの上でも木につるしたままでも乾燥させることができます。

ザンテカランツ

地上で乾燥させたザンテカランツ種

木につるしたまま乾燥させたザンテカランツ種

ゴールデンレーズン

ゴールデンレーズンが、天然種なしレーズンと同じブドウの品種であると聞くと、多くの方は驚かれるでしょう。このブドウは房が枝に付いているときは緑色ですが、特殊な加工に加え、二酸化硫黄で処理することで、金色に輝くゴールデンレーズンができ上がります。ゴールデンレーズンは天日干しにはせず、大型の乾燥機の中で乾燥させます。

ゴールド・グッドネス
ゴールデンレーズンはスナックのほか、パンや焼き菓子にも使用されます。

金色のブドウ
ゴールデンレーズンの生産にはトンプソンシードレス、フィエスタ、セルマピート、ドバインなどの品種が使用されます（上の写真はフィエスタ）。

ゴールデンレーズンの登場
20世紀に入り、熱風乾燥器を用いてレーズンの水分を取り除く方法が考案され、1920年代初期には金色に輝くレーズンが開発されました。右の写真は、1922年に販売されていたサンメイドのゴールデンレーズンのパッケージです。

ゴールデンレーズンを使った料理
その明るい色合いから、ゴールデンレーズンはレシピでよく使われますが、ゴールデンレーズンの代わりに普通のレーズンを使用しても構いません（その逆も可能です）。両方のレーズンを使えば、さらにカラフルな料理ができるでしょう。

ゴールデンレーズンの生産

1. ブドウ畑から直送
手摘みで収穫されたブドウは、箱ごと乾燥機に入れられます。

2. 洗浄と下準備
ブドウをふるいにかけた後、バキュームで葉を取り除いてから、温かい溶液にひたします。これによりブドウの皮に小さな裂け目ができ、硫黄処理を容易にしたり、乾燥を促進させる下準備となります。

3. トレイに載せて硫黄トンネルへ
ブドウを載せた木のトレイは回転カートに積まれ、硫黄トンネルへと送られます。その後、6〜8時間かけて二酸化硫黄にさらすことで、本来の明るい色合い（通常は黄色または薄い琥珀色）が保たれます。

4. 乾燥トンネル
カートを硫黄トンネルから隣接する乾燥トンネルへと移し、18〜20時間かけて約63〜68°Cで乾燥させます。

5. ゴールデンレーズン
乾燥トンネルからトレイを取り出し、ゴールデンレーズンを箱に入れて、箱詰め工場へと送ります。

アンズ

アンズの木は、トルコ、中東、南アフリカなどの、地中海性気候を好むため、カリフォルニアも栽培に適しています。カリフォルニアでは200年もの間、アンズが栽培されています。カリフォルニアにアンズを持ち込んだのはスペインの探検家で、スペイン布教団の敷地内にアンズを植えました。橙黄色をしたアンズはかつて、王族だけが食べることを許された高級食材でしたが、風味と栄養に富んだ干しアンズは、今では毎日の料理に使われています。

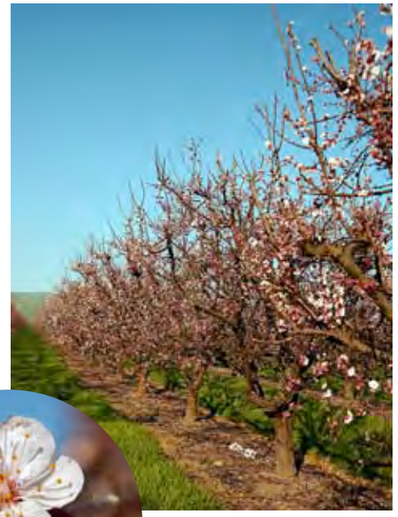
丸ごとと半切りのアンズ
カリフォルニアの干しアンズ（写真右）は濃いオレンジ色をしており、酸味のある味わいが特徴です。干しアンズは、摘みたてのアンズを半分に切り、種を取って乾燥させます。地中海産の干しアンズ（写真左）は甘い風味が特徴です。こちらは種を取ってから、丸ごと乾燥させます。

アンズの実
一本の木に十分な収穫量が確保できるまで、およそ4年かかります。アンズの木は通常、20〜25年間にわたって実をつけます。アンズは生食のほか、冷凍、缶詰、乾燥保存にも適しています。旬は5月〜8月です。

太陽のもとで
半切りのアンズはトレイの上で天日干しにします（写真左）。干しアンズには、繊維やミネラル（カリウムや鉄など）が豊富に含まれます。また、強い抗酸化作用を持つベータカロチンも含まれています。ベータカロチンは視力の低下を防ぐ働きがあるほか、体内でビタミンAに変換されます。

甘くて香ばしい干しアンズ
干しアンズは料理に甘さと香ばしさを加えるほか、色が鮮やかなので、メインディッシュやデザートにもよく使われます。カリフォルニアでは、ホワイトチョコレートチップクッキー（写真左）に酸味を加えるために干しアンズを加えます。一方、地中海地域では北アフリカ風の野菜シチュー（写真左端）に干しアンズを加え甘みを出します。

大量のアンズ
カリフォルニアで最初にアンズが集中的に生産されたのは、サンフランシスコの南にあるサンタクララバレーでした。ここではモモ、プルーン、プラム、サクランボなども生産されていました。1970年代に入りサンタクララバレーは、かの有名な「シリコンバレー」へと変貌したため、アンズ果樹園の大半はサンワキーンバレーへと移されました。そのため、サンワキーンバレーでは今でもアンズの木がたくさん見られます。



春の開花
アンズは春になって真っ先に開花する果樹の1つです。ただし開花が3月と早いため、4月に気温が氷点下にまで下がった場合、霜による被害を受けやすくなります。また、アンズの生産には雹の脅威もつきまといます。雹がいつ降るのかは予測できませんが、通常は4月〜5月です。

アンズ果樹園
アンズの木は収穫後に剪定されます。冬場には休眠状態に入りますが、2月にはまた芽が出てきます。品種や地域によって違いはありますが、アンズは通常、3月〜4月にかけて花が咲き、6月〜8月に収穫が行われます。

プルーン

西アジアで生まれた古代のフルーツ、プルーンは、次第にヨーロッパにも広がっていきました。フランス料理では何百年もの間、ドライフルーツが使用されています。アメリカでは、ゴールドラッシュ後にプルーンがカリフォルニアに持ち込まれました。現在、プルーンは州の農業を支える重要な役割を果たしています。プルーンは乾燥したプラムです。

プラムからプルーンへ
カリフォルニア産フレンチプルーンとしても知られているダジャン種のプルーンは、州全体の生産の99%を占めています（サクラメントとサンワキーンバレーに集中）。上の写真は、1930年に販売されたサンメイドのプルーンのパッケージです。

プラム果樹園
プラムの木は植え付けから4〜6年で実をつけ、8〜12年が過ぎる頃に結実のピークを迎えます。その後も、植え付けから30年間は実をつけます。冬季の休眠を終えたプラムの木は、春になると香りの良い白い花を1週間ほど咲かせます。花が散ると、結実の最初の兆しが見られます。

プラムの収穫
プラムの収穫は、完熟する8月中旬に始まります。カリフォルニアでは、たいていシェーカーと呼ばれる機械を使って収穫します。シェーカーは枝や幹をつかんで振動させ、下に広げた布に実を落とします。フルーツはコンベヤーで箱に入れられ、乾燥機へ送られます。

プラムの歴史
フランス人の養樹園主、ルイ・ペリエはもともと一攫千金を求めて1848年にカリフォルニアにやってきました。しかし金を見つけることができず、代わりにサンタクララバレーの土地を購入しました。後にやってきた兄と2人で、フランスから持参した挿し木（1856年に持ち込まれた最初のダジャン種の接穂を含む）を使って養樹園を始め、1900年までに約3万6000ヘクタールのプラム果樹園を作り上げました。この1900年代初期の絵葉書（写真左）には、プルーンの材料であるプラムが手で摘み取られる様子が描かれています。

プルーン料理
ファーブレトン（別名ブリタニープディング、写真右）の発祥地はフランスの北岸地域です。ケーキ、カスタード、フランを混ぜ合わせたようなこのスイーツには、プルーン、そして地域によってはレーズンが使われます。タジン（写真右端）はモロッコの伝統的料理です。タジンという名前は、料理に使用する土鍋に由来しています。鶏、牛、子羊の風味を引き出すため、タジンに甘いプルーンを加えます。

イチジク

イチジクの木は実に気まぐれで、さまざまな高さや形に成長します。砂漠や荒野では低木であるにもかかわらず、熱帯雨林では相当高く伸びます。紀元前1万年も昔から栽培されているとされるイチジクは、最古のドライフルーツと言えるかもしれません。 開拓者によってスミルナ種を含むさまざまな品種のイチジクがカリフォルニアに持ち込まれ、サクラメントやサンワキーンバレーに植えられました。イチジクは非常に傷みやすいことで知られていますが、乾燥すれば数ヶ月間保存することができ、輸送も簡単に行えます。干しイチジクはそのまま食べる以外にも、パンや他の料理に使われています。

カリミルナ種
カリミルナ種イチジクの受粉には、通常イチジクコバチの力を借りる必要があります。ジョージ・ローディングはカリフォルニアで、トルコのスミルナから持ってきたイチジクの人工授粉に初めて成功しました。1900年にイチジクの実が成熟したため、その名称を「スミルナ」と「カリフォルニア」を合わせた「カリミルナ」に変更しました。

ミッション種
ミッション種のイチジクは二期作が可能です。一期目は6月の下旬に収穫され生食用に出荷されます。他のイチジクの品種が実をつける夏場に、二期作目が収穫されます。収穫された二期作目のミッション種は、干しイチジクとして消費者へ届けられるほか、イチジクペーストとして業務利用されます。

イチジクを使った料理
抗酸化物質や複合炭水化物、食物繊維、カリウム、鉄、カルシウムなどのミネラルを豊富に含む乾燥イチジクは、まさに健康食品といえます。手でつまんで簡単に食べられることや、スイーツや料理に使えるのも魅力です。

イチジクの木
イチジクの植え付けから結実までは5〜7年かかりますが、その後は100年以上にわたって実をつけます。イチジクの木は5月に実を結び始め、10月下旬まで収穫が続きます。

加工
乾燥したイチジクは加工施設へと送られ、入念に洗浄されます。14〜20%だった水分は、加工後には31%にまで増え、ジューシーでふっくらした干しイチジクができ上がります。

イチジクの実は花？
イチジクの木は、他の樹果やナッツとは異なり、枝に花が咲くことはありません。花はイチジクの実の内側に咲きます。この小さな花が咲いた後にできるカリカリした小粒の種が、イチジク独特の食感を生み出します。

フルーツとケーキ
このイチジクのスナックバーは、ジェームス・ミッチェルがパン生地にイチジクジャムを入れる機械を発明した1891年に誕生しました。このクッキーは、初生産されたマサチューセッツ州ニュートンにちなんで、フィグニュートン™クッキー（フィグ＝英語でイチジク）と名付けられました。ちなみに、この付近には、ナビスコ社の前身であるケネディービスケットワークス社がありました。

イチジクとフォークナー氏とフレズノ
写真で左から3番目に立っているJ.C.フォークナーは1900年代初頭、フレズノに世界最大のイチジク果樹園を作りました。フォークナーは、灌漑設備が整っておらず、土壌の下に硬盤層が広がっているために価値がないとされていた土地を購入し、初の農耕用フォードソン・トラクターを48台購入しました。また、ダイナマイトを使用するなどして、800万ドルもの費用をかけてこの地を開拓し、4000ヘクタールの果樹園にイチジクを植えました。同氏はこの土地を4〜16ヘクタールの区画に分けて販売したほか、フレズノ近郊の土地を分譲しました。この地は後に、「Old Figarden（旧イチジク園）」へと発展していきます。

絵葉書
1914年頃のこの絵葉書には、フレズノでイチジクが栽培されている様子が描かれています。1890年、フレズノ郡におけるイチジクの総作付面積は、トゥレアリ郡やオレンジ郡を抑え、州で最大規模となる1200ヘクタールに及びました。1950年代に入ると、フレズノ郡、マーセド郡、トゥレアリ郡を中心に、イチジクの栽培はカリフォルニア全土で1万2000ヘクタールにも広がりました。今日、カリフォルニア州のイチジク作付面積は約4000ヘクタールで、そのうちトップがマデラ郡の2000ヘクタールで、マーセド郡とフレズノ郡へと続きます。

ナツメ

世界でもっとも古くから栽培されている果物の1つであるナツメは、貴重な栄養源として、また高級食材として重宝されてきました。
中東では、成熟度や色の異なるさまざまな種類のナツメを伝統的な料理や儀式に利用します。ナツメはここ新天地アメリカにも広められ、前菜やデザートに使われています。

おいしいナツメ
ナツメには通常、アーモンドなどのナッツを混ぜます。ナツメは肉やごはん料理、そしてデザートにも利用できます。成熟したナツメの水分は、他のドライフルーツ同様14〜22%です。

渓谷に育つナツメ
カリフォルニア州キングズバーグで1920年に撮影されたこの写真には、成熟したナツメの実が写っています。現在ナツメの大半は、南カリフォルニアのコーチェラバレーで栽培されています。

ナツメの木
ナツメの木（学名：*Phoenix diactylifera*）は世界中に分布していますが、実をつけるためには特別な環境が必要となります。現在、中東、パキスタン、北アメリカ（カリフォルニアやメキシコ）、アフリカ（サハラ以北、南アフリカ、ナミビア）で盛んに栽培されています。ナツメの木は十分に水を与えれば、高温乾燥気候でも育てることができます。商業用のナツメ農園では、オス木とメス木の両方が植えられます。オス木の花粉をメス木が受粉して実ができます。0.4ヘクタールあたりの比率は、オス木1本に対してメス木が50本です。ナツメの木は高さ30メートルまで成長し、その寿命は200年にも及びます。

1. ナツメ農園が収穫の時期を迎えます。

2. ナツメを手で摘み取ります。

3. ナツメを収穫箱に入れます。

ナツメの収穫
ナツメは6〜7ヶ月間かけて成熟し、カリフォルニアでは9月〜12月にかけて収穫されます。気候によっては7月初旬、遅い場合は11月下旬に成熟することもあります。ナツメの収穫は、手作業で実を摘み取る方法と、成熟した房を切り取り、実を揺らして落とす方法があります。

ナツメ・シェイク
ナツメ・シェイクは、南カリフォルニア・コーチェラバレーの名物です。このドリンクは、ナツメの栽培家が地元の人々や訪問者に、ナツメとアイスクリームで作ったミルクシェイクを振る舞ったことが始まりです。

ラマダンの儀式*

	4月	5月	6月	7月	8月
2012年				7月20〜8月18日	
2013年				7月9日〜8月7日	
2014年			6月28日〜7月27日		
2015年			6月18日〜7月17*日		
2016年			6月6日〜7月5日		
2017年		5月27日〜6月25日			
2018年		5月16日〜6月14日			
2019年		5月6日〜6月4日			
2020年	4月24日〜5月23日				

*実際の日付は月の見え具合によって異なります。

イスラム暦の9番目の月に29〜30日間にわたって世界中で行われるラマダン期間中、イスラム教徒は夜明けから日の入りまで断食しなくてはなりません。日中は水を含め、食べ物や飲み物を一切口にできません。日中の断食を終えると、イフターと呼ばれる、たいて いはナツメと水で作られた軽食を口にします。その後、夜の祈りを行なった後に、別の軽食が出されます。イスラム暦は月周期に基づいており、1年のうちに、1ヶ月が29日の月と、30日の月が交互に12回繰り返されます。また1年は354日とされ、うるう月による補正を行わないため、ラマダンは毎年11日ほど早まり、およそ33年で季節が一巡します。

モモ、リンゴ、ナシ

モモ、リンゴ、ナシを乾燥させると、夏から秋にかけて放たれる香りを1年中閉じ込められます。この伝統的なドライフルーツには、色を保つための二酸化硫黄以外の添加物は使用されていません。乾燥によって天然の果糖が凝縮され、スナックや料理に最適なドライフルーツになります。砂糖や濃縮果汁は一切加えられていませんが、繊維やカリウムといった重要な栄養素を含んでいます。

絵葉書に描かれたモモ
1877年、フレズノ郡で初めて商業目的で果樹が植えられました。1886年、モモが豊かに実り、この地域で栽培されていた穀物に代わる新たな作物となりました。

秋の果樹園
モモの果樹園は秋になると、春のパステル調の花の色から一転して鮮やかに染まります。収穫のピークは品種によって異なりますが、通常は春から秋です（6月〜8月）。

モモの乾燥
写真上：モモは半切りにされ、乾燥前に種を取り除きます。モモとネクタリンは商業的には別の果物として取り扱われますが、生物学的には同種です。モモはうっすらと毛が生えていますが、ネクタリンの皮はなめらかで、モモよりも赤みがかった色をしています。

モモの箱詰め
写真左：製品ラインナップを拡大する以前、サンメイドではモモの販売にブルーリボンラベルを使用していました。右：1930年頃に撮影されたこの写真には、アールフルーツカンパニーでモモが天日干しにされている様子が写されています。

リンゴ
リンゴは世界各地に7500を超える品種が存在しますが、もっとも人気のある品種はレッドデリシャスです。1980年代には、レッドデリシャスとラルスジャネットの配合種である富士リンゴが日本からアメリカに持ち込まれました。サンメイドのワシントン干しリンゴは、人気の高い富士リンゴから作られます（収穫は10月）。

花の小道
フレズノ郡のフルーツトレイル（果物の小道）とブロッサムトレイル（花の小道）をたどれば、この地域で栽培されている多種多様なフルーツを見学することができます。この小道は、さまざまな果樹園やブドウ園への道しるべとなっているほか、プラム（白）、アンズ（ピンク）、モモ・ネクタリン（ピンクの花と赤い花が同時に開花）、リンゴ（白）など、色とりどりの花が織り成す美しい景色を堪能できます。

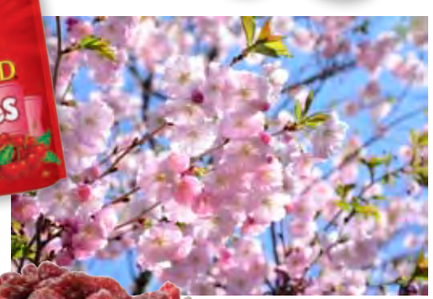
ナシ
バートレット種は8月〜9月にかけて、他の冬ナシは10月まで収穫が続きます。ナシもリンゴも半切りまたはスライスして、乾燥前に種を取り除きます。ナシとリンゴは両方とも同じナシ亜科に属しているため、栽培、繁殖、受粉は同じような方法で行います。

果汁や砂糖で甘くしたドライフルーツ

アンズ、リンゴ、ナツメ、イチジク、プルーン、レーズンなどの伝統的なドライフルーツには砂糖は加えませんが、他のフルーツについてはその特質上、口当たりを良くするために果汁や砂糖が加えられます。ブルーベリー、サクランボ、クランベリー、マンゴー、パイナップル、パパイヤ、マスクメロンには甘味料が加えられるため、伝統的なドライフルーツとは異なる部類に区別されます。

クランベリー
クランベリーは数少ない北アメリカ原産の果物のひとつで、砂質の湿地や沼地に生息しています。クランベリーの収穫時には、水を大量に流し込み、水面に実が浮かんできたところを採集します。

サクランボ
収穫時期の短いサクランボは、乾燥させることで長期間の保存が可能になります。サンメイドの干しサクランボは、酸味の効いたサクランボの生産地として世界的に有名な北ミシガン産です。



ブルーベリー
ブルーベリーも北アメリカ原産の植物です。ネイティブアメリカンたちは、茂みに実った天然のブルーベリーを摘み取り、シチューやスープに入れたり、肉と一緒に食べたりしていました。ブルーベリーの木は、25〜40年間に渡り実をつけます。収穫のピークは、全国ブルーベリー月間の７月です。

マスクメロン
マスクメロンは、カボチャやキュウリと同じウリ科の植物で、毎年植え付けが行われます。

マンゴー
マンゴーは東南アジアやインドが原産で、熱帯または亜熱帯気候で栽培されます。常緑樹であるマンゴーの木は高さ18メートルにまで成長し、植え付けから4〜6年後に実をつけます。

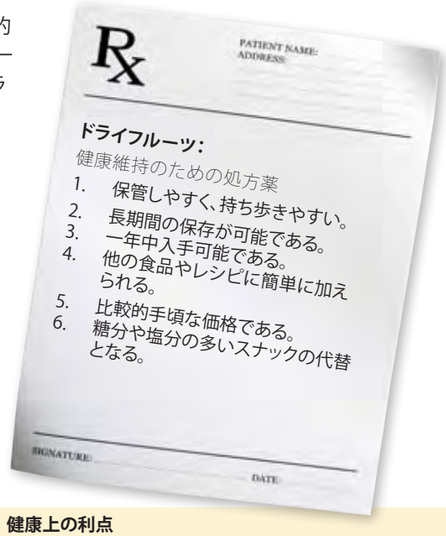
パパイヤ
熱帯のフルーツであるパパイヤは一見木のように見えますが、実際には大型の草本に分類されます。パパイヤはメロンのような形をしており、長さは15〜50cmとさまざまです。乾燥パパイヤはたいてい、果汁または砂糖が加えられ細片またはサイコロ状に加工されます。

パイナップル
ジューシーなパイナップルの果実は、パイナップルの花が互いに結合して円錐状に伸びて形作られます。生物学的に草本に分類されるパイナップルは、熱帯地方の植物です。乾燥させたパイナップルのリングや厚切りに果汁や砂糖が加えられます。

ドライフルーツの健康上の利点

リンゴ、アンズ、ナツメ、イチジク、モモ、プルーン、レーズンなどの伝統的なドライフルーツは栄養価に優れ、毎日の摂取が推奨されているフルーツと同等の栄養価であると考えられています。これらの栄養満点のドライフルーツには必然的に、ビタミン、ミネラル、フィトケミカルが大量に含まれているほか、食物繊維、カリウム、抗酸化物質の重要な栄養素も補給します。

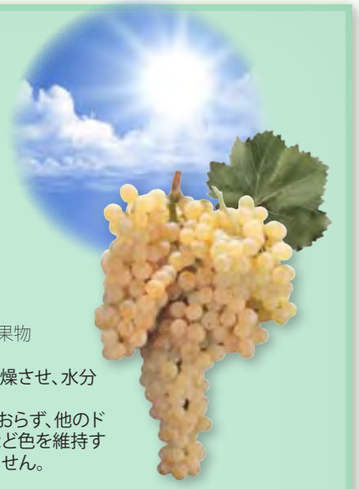
健康の源
ドライフルーツは、適切な体重を維持する効果があるほか、外出する際にも手軽に食べられる最高のスナックです。ドライフルーツを食事に加えることで、肥満、糖尿病、がんのリスクが低くなるという効果も示されています。



	栄養成分	健康上の利点
レーズン	**フィトケミカル、ホウ素**	フィトケミカルは、虫歯や歯周病の原因となる細菌を抑え、口腔内を健康に保つ効果があります。ホウ素は、骨を強化する効果があります。
イチジク	豊富な**食物繊維**	イチジクに含まれている食物繊維は、消化器系を改善するほか、抗凝固作用、抗けいれん作用、抗潰瘍作用、抗がん作用、脂肪低下作用もあります。
アンズ	豊富なカロテノイド(**ベータカロチン**)	ベータカロチンは、目や皮膚の健康を維持し、免疫系を強化する重要な要素です。
プルーン	豊富な**フェノール化合物**	プルーンに含まれるフェノール化合物(ネオクロロゲン酸、クロロゲン酸、イソフラボン、リグナン)は、骨を強化する効果があります。
ナツメ	豊富な**抗酸化物質**と**プロアントシアニジン**	抗酸化物質は細胞をフリーラジカルから保護します。プロアントシアニジン化合物は心臓血管の健康に深く関連しています。
モモ	豊富な**ビタミンA**	ビタミンAは目(網膜を含む)の健康を保つための重要な栄養分です。

レーズンとドライフルーツの健康上の利点

糖類無添加 ✓
• 天然の甘さを活かしているので、甘味料は加えられていません。
• 血糖インデックスも低く抑えられています(おそらくはポリフェノール、フェノール、タンニンによるものと思われます)。



天然 ✓
• *Fruit & Sunshine*® (原材料は天然の果物と太陽だけ)
• ドライフルーツとは、新鮮な果物を乾燥させ、水分を特定のレベルまで下げたものです。
• レーズンには添加物は一切含まれておらず、他のドライフルーツについても二酸化硫黄など色を維持するための添加物以外は加えられていません。

19 K カリウム 39.0983

5 B ホウ素 10.811

12 Mg マグネシウム 24.3050

栄養素 ✓
• 血圧を下げる作用のあるカリウムが含まれています。
• 健康な骨を維持するために必要なカルシウム、マグネシウム、ビタミンKも摂取できます。

無脂肪 ✓
• 脂肪やコレステロールは含まれていません。

食塩無添加 ✓
• 食塩は添加されていないため、ナトリウムもあまり含まれていません。

豊富な食物繊維 ✓
• 毎日の食事に欠かせない食物繊維を効率良く補給できます。
• 心疾患、糖尿病、がんのリスクを減らすためにも、食物繊維をしっかりと摂取するよう推奨されています。

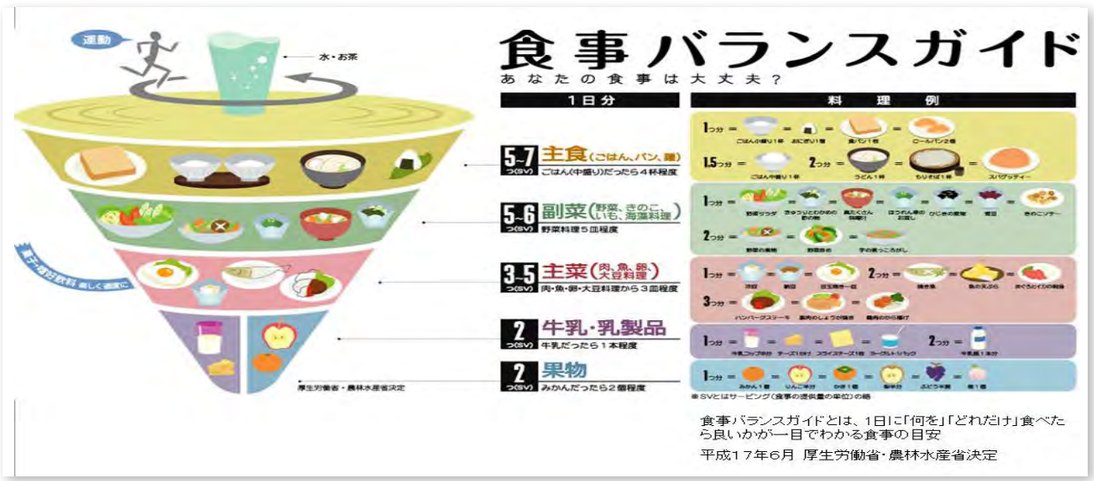
摂取量 ✓
• 30グラムのレーズン(または他の伝統的なドライフルーツ)のエネルギー量は100カロリー以下です。

歯の健康 ✓
• 歯や歯ぐきを健康にする効果があることが示されています。
• 抗菌作用を伴う生理活性化合物が含まれているため、虫歯や歯周病の原因となる細菌の成長を抑えます。

各国の食生活ガイド

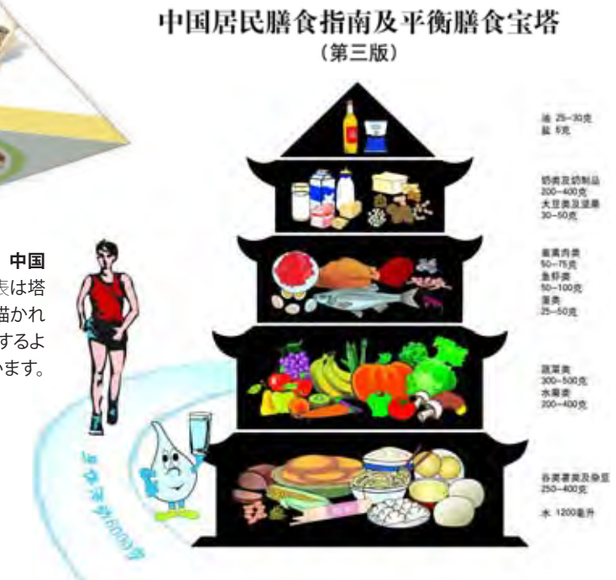
各国の食生活ガイドでは、どのような食品を摂取すれば栄養をバランスよく取れるかについて説明されています。ガイドは国によって塔、お皿、コマ、ピラミッド、車輪などさまざまな形で描かれていますが、すべてに共通しているのは、果物と野菜が健康に欠かせない食品であることです。食品群やその摂取量に重点を置いたもの、運動や水分補給などの推奨事項が書かれたものもあります。これらのガイドで用いられる絵や写真には、頻繁にブドウが登場し、中にはドライフルーツが描かれているものもあります。

カナダ
カナダの食事ガイドでは、食品が4つのグループに分けられています。ここでは、果物や野菜のグループにブドウが描かれています。このガイドは、慢性病、肥満、2型糖尿病、特定のがんの発症を低減・予防する目的でも作成されており、各食事で果物や野菜を摂取するよう推奨しています。



日本
日本の食事バランスガイドでは、お皿に食品がのったイラストが描かれ、「何を」「どれだけ」摂取するべきかを示します。果物の中にブドウも含まれています。

ドイツ
ドイツの食事ガイドピラミッドは立体的に構成されており、全麦食品に関する10のガイドなどが記されています。また、推奨される果物・野菜としてブドウの絵も描かれています。



中国
中国栄養学会が作成したバランス食品系統表は塔の形をしており、その2段目にはブドウの絵が描かれています。また、しっかりと水分を取り、運動をするようにアドバイスしています。

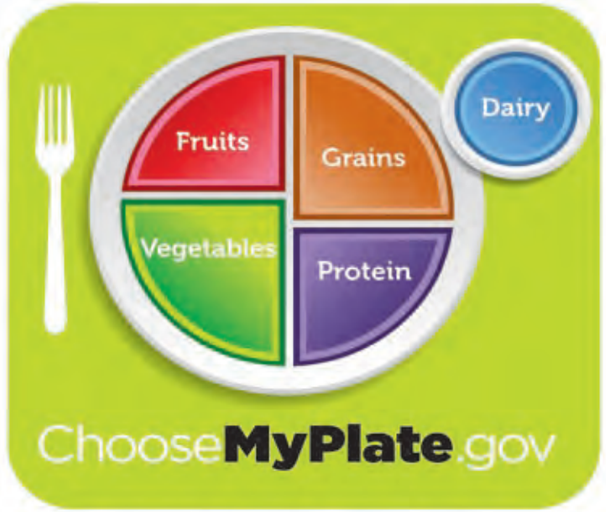
韓国
韓国栄養学会が作成した食生活ガイドは塔の形に描かれており、毎日の2000カロリーの食事の中で、果物を2皿分摂取するよう推奨されています。果物のイラストにはブドウもあります。

インド
インドの食生活指針ピラミッドでは、果物と野菜をしっかりと摂取することに加え、定期的な運動や禁酒・禁煙の重要性が記されています。果物と野菜の写真にブドウも含まれています。

各国の食生活ガイド

食品ピラミッド
長い間、食品ピラミッドはアメリカで健康な食生活ガイドとして使われてきましたが、2005年に発表されたマイピラミッドでは、ピラミッドの側面に各食品群が色分け表示されています。また、ピラミッドには人が階段を上る様子が描かれていますが、これは健康な食生活に加え、運動をすることの必要性を表しています。

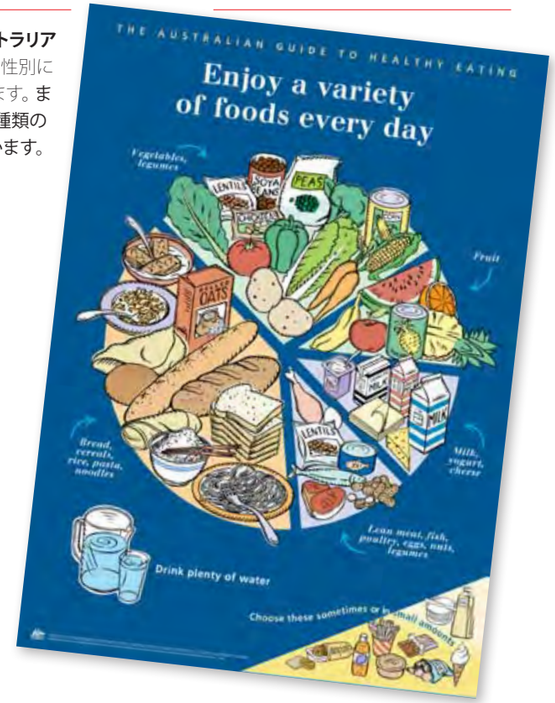
ピラミッドからお皿へ
2011年にはアメリカの食事ガイドが再修正され、お皿の形をしたマイプレートが登場しました。今回は、（前回と同じ配色で）食品群が視覚的に描かれています。食品の絵は描かれていませんが、皿の半分は果物と野菜が占めなくてはならないなど、どのような食品をどれだけ摂取するかの目安として使用できます。



デンマーク
デンマークの食生活コンパスでは、果物や野菜の摂取、体重の維持、十分な水分補給など、健康についてのアドバイスが8つのグループに分けて記されています。野菜と果物の例として、ニンジンやリンゴの絵が描かれています。

スウェーデン
スウェーデン国立食品局が作成したフードサークルには、果物郡の中にドライフルーツの絵が描かれています。

オーストラリア
オーストラリアの健康な食生活に関するガイドでは、年齢や性別に応じて、毎日およそ1〜5皿分の果物を食べるよう推奨しています。また生鮮または缶詰の果物、ドライフルーツなど、さまざまな種類の果物を摂取する重要性についても記されています。



メキシコ
メキシコの食事ガイドは皿に、穀物、野菜・果物、豆類・肉類の3つの主要食品群が描かれています。カラフルな果物や野菜の絵の中にはブドウもあります。

イギリス
イギリスの食品基準庁が配布している「イートウェルプレート（正しい食事を表す）」では、毎日5皿分の果物と野菜を摂取するよう推奨しています。果物や野菜の例として、ドライフルーツの絵も描かれています。

トルコ
トルコの「適切な栄養バランス」と呼ばれるガイドには、健全な成長に必要な50種類の栄養素がリストされています。また、果物や野菜を含む、4つの食品群も記されています。

ヨーロッパにおけるレーズン

ギリシャやスペインなどの地中海の国々は、1000年以上もの間、他のヨーロッパ地域にレーズンやドライフルーツを供給してきました。ヨーロッパ大陸全体でレーズンやドライフルーツが料理に欠かせない材料となっているのも不思議ではありません。20世紀末、カリフォルニアのレーズンはヨーロッパではまだ普及していませんでしたが、大きなビジネスチャンスの可能性を感じたサンメイドは、多言語による海外各国への広告キャンペーンをすばやく展開しました。

イギリス

サンメイドのレーズンが最初にイギリスで発売されたのは1916年です。2年後の 1918年 10月に発行されたサンメイドヘラルド紙によると、イギリスの 1 人あたりのレーズン消費量はすでにアメリカの 5倍にも及んでいました。サンメイドは 1922年にロンドンに事務所を設けました。イギリスで、レーズンを使った食べ物の中で一番人気があるのは、ドライフルーツミックス、レーズン、ナッツ、香辛料を加えて作るフルーツケーキです。このケーキは一般的に、クリスマスの時期や結婚式で振る舞われます。

レーズン・リリーフ

1948年、西ベルリンはソビエト連邦によって封鎖されていましたが、ベルリン空輸に参加する「レーズン爆撃機」のパイロットたちは、レーズン、キャンディ、チョコレート、ガムなどを集め、小さなパラシュートに縫いつけて地上に投下しました。こうして食料が飛行場で待機していた子供たちのもとに届けられました。

フィンランド

サンメイドは世界の各地域に適した広告を作成していますが、1924年頃のフィンランドにおけるこの広告もその一例です。フィンランドの人々は、パンや焼き菓子、シマと呼ばれる清涼ドリンク、そしてグログと呼ばれるホットドリンクにレーズンを使います。

スウェーデン

スウェーデンの伝統的な料理にはよくレーズンが使用されます。この台所の写真にも、サンメイドのレーズンが写っています。また、スカンジナビア地域での祝祭の行事にはレーズンは欠かせません。セントルシアデーを祝って作られるユレカケ（ノルウェーのクリスマスケーキ）やヴォットブロード（スウェーデンのクリスマス用の黒いパン）には、レーズンが飾りとして使われます。

デンマーク

伝統的な衣装を身にまとったデンマークの人たちが、サンメイドのパッケージを手に持ちながらウィンドウディスプレイの横に立って宣伝を行なっている様子です。デンマークでは、レーズンは「rosiner」とつづられます。デンマークでは、クリスマスの伝統としてツリーをレーズンで飾る家庭もあります。パンや焼き菓子によくレーズンを使用するスカンジナビアの国々は、サンメイドの重要な輸出先です。

祝日の伝統

古代ローマの家庭におけるお決まりの朝食は、レーズン入りの酵母パンでした。酵母パンやレーズンケーキは数百年の歳月を経て、主にお祝いの日のご馳走として、世界中でさまざまな料理に変化していきました。ドライフルーツとナッツ類を混ぜたフルーツケーキは、多くの文化圏でクリスマスの伝統料理として作られています。ドイツのシュトレーンやオランダのスカーステトルなどの名物料理には、ローフの中にアーモンドペーストを入れることがあります。ミラノのあっさりとした味わいのパネットーネや、トスカーナ地方の濃い味わいのパンフォルテなど、それぞれの国特有のデザートがあります。スペインのロスコン・デ・レジェスはリース型ですが、チェコのヴァノッカは三つ編み状にして焼き上げます。ポーランドのマコヴィエッツは、ポピーの種を使ったケーキで、トッピングにレーズンを使います。オーストリアのクグロフは、明るい色をしたブンド型のケーキです。

イギリス：フルーツケーキ

ドイツ：シュトレーン

ポルトガル：ボロレイ

チェコ：ヴァノッカ

ポーランド：マコヴィエッツ

オーストリア：クグロフ

ドイツ

伝統的なパンやシチューなどのドイツ料理には、レーズンやドライフルーツが使われています。ザワーブラーテンと呼ばれるビーフシチューは、赤ワインとレーズンを加えて風味をつけます。伝統的に、副菜として赤キャベツ、ポテト、ポテト団子（シュペッツレ）、ヌードルが添えられます。

アイルランドのソーダブレッド

バターミルクのパン生地にレーズンとキャラウェイシードを混ぜれば、アイルランド風ソーダブレッドの完成です。レシピによっては、事前にレーズンをウイスキーにひたす場合もあります。

ルガラー

ユダヤの人々の伝統的なペストリー「ルガラー」は、イディッシュ語で「小さなねじれ」を意味します。ルガラーは、パン生地にレーズン、ナッツ、ジャムなどを加えてから、クロワッサンのように三日月状に巻きます。

アジアにおけるレーズン

To Develop Raisin Market in Japan

サンメイドがアジア市場に進出したのは1918年です。1922年には、日本と中国に事務所が設立されました。中国ではレーズンは朝の健康食として紹介され、カリフォルニアレーズンを使ったパンやごはんの人気は次第に高まっていきました。カリフォルニアレーズンの需要は日本でも高まり、間もなくパンやレーズンなどに使われるようになりました。現在、日本で消費されるレーズンの 70%はパンや焼き菓子に使用されています。輸出先は、フィリピン、マレーシア、インドネシアにも広がり、それぞれの国でカリフォルニアレーズンを使った独自の料理が編み出されました。

インド

インドのビリヤーニと呼ばれる米料理には肉、魚、卵、野菜などを入れますが、地域によってさまざまなバリエーションがあります。レーズンを材料として加える場合、普通はヨーグルトや他のフルーツと混ぜて使用します。また、キールと呼ばれる甘いプディングは、カルダモン、レーズン、ナッツで味付けをしたミルクを米と混ぜて作ります。このスイーツは、「灯明の祭」とも呼ばれるディワーリーなどの祝祭日に振る舞われます。

中国

このレーズンの箱（写真右上）は、1922年に中国で販売されていたものです。現在、レーズンは中国の伝統料理にも用いられています。サンメイドのレーズンは、大箱に詰められて中国に出荷されます。1927年に撮影された写真（右下）には、小売店やマーケット用にレーズンが小分け包装されている様子が写っています。レーズンを使った中華料理として、揚げ麺をドライフルーツとナッツのシロップに入れて作るスナック「シャーチーマー」があります。さらにショウジュワーファン（「手抓飯」とも呼ばれます）という料理には、羊、ニンジン、タマネギ、ドライフルーツ（レーズン、アンズ、ナツメなど）をお米に加えて作ります。

台湾

台湾もサンメイドのレーズンが輸出されている世界50ヶ国のひとつで、サンメイドの箱が大きく描かれた配達トラックが街中を走っています。主な市場としては、このほかにも日本、中国、韓国、フィリピン、シンガポール、マレーシア、インドネシア、香港、インド、ニュージーランド、ベトナム、カンボジアがあります。

日本

日本では、レーズンのほとんどはパン、ケーキ、ペーストリーなど、パンや焼き菓子に使用されています。サンメイドはカリナリー・インスティテュート・オブ・アメリカなどのパートナーと提携しながら、レーズンの新しいレシピを開発し、焼き菓子製品に革新を起こすべく取り組んでいます。

マレーシア

マレーシアの幼稚園児たちは現在、サンメイドのミニスナックを使用した教育プログラムに参加しています。サンメイドは教育プログラムの支援だけでなく、レーズンを用いた料理教室の開催も推進しています。レーズンを使ったマレーシアの名物料理には、ビリヤーニやミニャックなどの米料理、そしてパイナップルチャーハンがあります。

フィリピン

フィリピンでは、ブレッドプディングの「ブディン」、豚とポテトのシチュー「メヌード」、そして、ミートローフを巻いた「エンブティード」などにレーズンが使用されています。

インドネシア

写真右：インドネシアの小売店にサンメイドのレーズンが陳列されています。写真上：インドネシアで開催された、サンメイド主催の料理セミナーで講師のシェフが料理にレーズンを加えているところです。6000の島が点在するインドネシアでは、島ごとにさまざまな料理のバリエーションがあるほか、インド、中東、中国、ヨーロッパの影響も受けています。レーズンを使うインドネシア料理には、ジャワ風キャッサバケーキや、レーズン、ナッツ、シナモン、子羊で作る米料理「ライスクブリ」などがあります。

レーズンパン

レーズンパンとには、パンと同じくらい古い歴史があります。レーズンパンは、世界各地でさまざまな形状をしています。1900年代初期、サンメイドはレーズンパンを通して、カリフォルニアレーズンを広めていきました。材料とレシピが全国のパン職人に伝えられ、多くの人々がレーズンパンを焼くようになりました。今日、サンメイドのレーズンパンはアメリカやカナダで広く販売されています。

高品質レーズンの広告
この1916年のレーズン・レーズンパンの広告には、「The True Fruit-Food（真のフルーツ食品）」というキャッチフレーズが用いられています。列車によるレーズンの大量輸送によりアメリカ東部の人々にもレーズンパンの原料が届けられるようになったこと、そして新しいレシピの人気が高まったことで、レーズンの需要も増加しました。

受賞歴のあるレーズン
1915年にサンフランシスコで開かれたパナマ太平洋万国博で、サンメイドのレーズンは種なしレーズンの分野で一等に輝きました。博覧会では、マスコットキャラクターの「サンメイド」が箱入りレーズン、レーズンのレシピ、レーズンパンを来場者に配りました。多くの来場者にとって、レーズンを食べるのはこの時が初めてでした。博覧会後の1915年４月、今度はレーズンパンのコンテストが開かれました。ここでも、カリフォルニアレーズンで作ったサンメイドのレーズンパンの味を全国の消費者に味わってもらうため、パン職人にレシピが配布されました。

パン屋にて
この1926年の写真には、当時の典型的なパン屋でサンメイド製品が売られている様子が写されています。レーズンパンは普通のパンよりも 栄養価が高く、食べごたえもあると広告されていました。事実、レーズンを加えたことで、鉄やカリウムなどの必須栄養素を摂取できるようになりました。当時アメリカでレーズンパンの基準を満たすには、小麦粉とレーズンの割合をそれぞれ 2:1にする必要がありました。

もっとレーズンを!
サンメイドのレーズンパンは、1980年にライセンス商品として発売されました。レーズンが従来よりも 50%増えたことに加え、特徴的なシナモンの渦巻き模様、サンメイドのブランドイメージ、赤いパッケージなどの効果も相まって、レーズンパンの分野で一気にトップに躍り出ました。

日本のレーズンパン
日本のレーズンロールは工場で焼かれます。日本では、レーズンの大半はパン、ロール、ケーキなどのパン・焼き菓子に使用されています。1949年以降、カリフォルニアレーズン業界はレーズンパンを中心としたベーキング教室やセミナーを毎年主催しています。このような活動を通じて、日本におけるレーズンパンのレシピの発展に貢献してきました。

パネットーネの作り方
パネットーネには、トニーというパン職人がレーズンを誤ってパンに混入してしまったことで生まれたという説があります。もちろん、パネットーネの誕生については他の説もありますが、このクリスマスのパンは、世界中の多くの人々にとって特別なものです。パネットーネ職人は、パンを作る複雑な工程は愛情を注ぐ作業だと考えます。実際に、パンの出来はすべてイースト菌によって左右されます。

1. 水と小麦粉に酵母菌を加えます。

2. 植物性ショートニング、砂糖、卵を加え、さらに追加の小麦粉と水を加えてから、業務用のミキサーに入れます。

3. 数時間かけてパン生地が膨らんだら、再度混ぜ合わせてレーズン、ドライフルーツ、チョコレートなどを加えます。

4. 紙の型に入れ、パン生地が再度膨らんだら、コンベヤーでオーブンに送ります。

1952年にブラジルで創業した「バウドゥッコ」は、サンメイドのレーズンを使い、クリスマスの時期にしか入手できないパネットーネを焼き上げます。

未来の展望

カリフォルニアの農業は、ここ100年の間に大きく変わりました。かつては馬を使って耕していた畑は、現在GPSを駆使して細かく管理されています。サンメイドの栽培家たちも、世界の変動を目の当たりにしてきました。100年前、世界で初めて空を飛んだ単発の複葉機は旅客機へと進化し、今や大勢の乗客を乗せて世界の空を飛んでいます。1915年、ニューヨークとサンフランシスコの間で初めて電話がつながりましたが、現在では、ほぼ誰でも携帯電話を持っています。

モバイル電子機器の発達によって、家族と友人、ビジネスと消費者が結ばれ、いつでもどこでもビデオ、音楽、テキストなどが、あらゆる言語で送受信できるようになりました。また、スクリーンをタッチするだけで、商品や使用法についての情報を確認できるばかりか、世界のどこにいても商品を購入し、受け取ることができるようになりました。さらに、料理本は電子ブックという形に変化し、あらゆる場所からアクセスできます。

100年におよぶ発展の歴史

写真右：サンメイドのレーズンが馬車に引かれて工場へ運ばれます（1915年）。写真下：飛行機には、「Sun-Maid, S.E. Brush, Pilot」の文字が記されています。写真右下：ジェット旅客機の登場によって、世界中に人と物資が運ばれるようになりました。

通信手段の発達

サンメイドの100年の歴史の中で、もっとも飛躍的に発展した技術の1つが電話です。これらの写真からは、電話がどのように発展してきたかが分かります。

モバイル時代

サンメイドのパッケージに記されているQRクイックレスポンス）コードをスキャンすれば、モバイル機器用に開設されたウェブページやインタラクティブなコンテンツに簡単にアクセスできます。また、「Recipe.com」などからレシピをダウンロードして、レーズンやドライフルーツに関する情報やレシピにすぐにアクセスできます。

レーズンやドライフルーツは、栽培場所が限定されていながらも世界各地に出荷できることから、今後も大きなチャンスを秘めています。モバイル機器が浸透した現代、料理本を貸し借りしたり情報を印刷したりすることなく、世界のいたるところからサンメイドのサイトにアクセスできます。栽培方法、持続可能性、製品の規格、栄養に関する情報、そしてさまざまな文化や行事に適したレーズンやドライフルーツのレシピなど、「知りたいことをすべて」知ることができるのです。

ITの発展や海外流通ネットワークの拡大に伴い、ブドウ農園とお客様の距離はますます縮まるでしょう。サンメイドは、これまでに培ってきた経験と最新のテクノロジーを活用して、「今後100年間、カリフォルニア産の高品質なレーズンを世界中の消費者や顧客の皆様にご提供する」というビジョンを掲げています。

「Recipe.com」は承諾を得た上で掲載しています。© 2011 Meredith Corporation. 無断複写、複製、転載を禁じます。