

みんなの
 よい食
 プロジェクト
 どうなる、日本の食？
 と言うか、どうする？

みんなで知ろう! フルーツの不思議

みなさんは、なぜ山梨県が「フルーツ王国」といわれているか知っていますか？
 山梨県はたくさんの果物がつくられていて、特にブドウとモモ、スモモの生産量は日本一なのです！今回は、みなさんの身近にあるフルーツの不思議を紹介します。フルーツの不思議をたくさん知ってフルーツ王国のフルーツ博士を目指してくださいね。

きみは
 いくつ知って
 いるかな？



山梨県がフルーツの栽培に向いているのはなぜ？

日照時間が日本一! 雨の少ない山梨県

山梨県は四方を山々に囲まれ、夏は台風などの災害が少なく、冬は晴れの日が多いのが特徴です。果物は昼間にたっぷり太陽を浴びると、光合成によって植物の成長に必要な糖分（デンプン）が作られます。

昼と夜の寒暖差が大きい!

夜に気温が下がると、昼に作られたデンプンが少ししか成長に使われず、糖（甘さの素）に分解されて実に蓄えられます。

年間降水量が
**1,300mm以下の地域が
 フルーツ栽培に向いているぞ!**

※「山梨県気象年報」2022年版（甲府地方気象台発行）参照。計測地は全て甲府市勝沼町。

いろいろな色のブドウがあるのはなぜ？

黒・赤・黄緑、ブドウにはいろいろな色があります。色の濃いブドウには、皮に含まれる色素（アントシアニン）が多く含まれており、アントシアニンの含まれる量によってブドウの色が異なります。

黒系代表	山梨県発!	赤系代表	黄緑系代表
日本生まれのブドウの王様 巨峰 高級感あふれる黒色大粒種の代表格。濃厚な香りとうまみたっぷりの果汁が特徴です。	際立つ甘さのニューフェイス サンシャインレッド (品種名:甲斐ベリー7) 2023年8月商標登録。優れた食味と際立つ甘さ、華やかなマスカットの香りが特徴の種なしブドウです。	米国生まれの愛されブドウ デラウェア 加温ハウスでの栽培が多く、最も早く出回る品種。小粒で甘味が強く、定番の種なしブドウです。	日本生まれのベストセラー! シャインマスカット 色鮮やかなグリーンとマスカットの香りが特徴。大粒で甘みが強く、皮ごと食べられる種なしブドウです。

種なしブドウの作り方

「ジベレリン液」という液体にひと房ずつ浸すことで種のない食べやすいブドウになります。山梨県では、昭和34年に全国に先駆けデラウェアの種なし化に成功しました。



柔らかいモモと硬いモモがあるのはなぜ？

モモには白鳥系の柔らかいモモとあかつきのようなシャキッとした硬いモモがあります。柔らかいモモは、収穫した後に実を柔らかくする「エチレン」という物質が作られます。しかし、硬いモモは果肉内でこの物質が作られないので硬いのです。追熟*するとき、常温で追熟させましょう。
 ※追熟とは適期より早く収穫し、一定期間貯蔵して熟成させること。



世界一大きいスモモ!!

2012年7月、山梨県南アルプス市で収穫されたスモモ（品種:貴陽）が323.77gで「重さ世界一」と認定され、ギネス世界記録に登録されました。スモモ栽培の長い歴史の中でも、300gの大台を超えることができた品種は貴陽だけだといわれています。



山梨県のブドウの歴史

日本最古の栽培品種・甲州ブドウは、およそ1300年前、ヨーロッパのコーカサス地方を起源とし、シルクロードを通じて日本（甲州市勝沼町）へ伝わったといわれています。栽培起源には諸説あり、高僧・行基が修行中、夢の中で右手にブドウを持った薬師如来の姿を見て、その姿を木彫りにしてお寺（今の柏尾山大善寺）に安置したところ、ブドウの樹を発見。これを薬草として育て、後に「甲州」となった説と、鎌倉時代（1186年）に雨宮勘解由が珍しい山ブドウを見つけ、自宅に植えたところ結実したものが「甲州」であったという説があります。



おいしく食べよう! 選び方と保存の方法

ブドウ	モモ	スモモ
選び方 軸が太く緑色でしっかりしたもの。果皮の色が鮮やかで、張りがあり、白い粉（以下、ブルーム）がついているのがおいしい印です。 保存方法 ビニール袋に入れ、冷蔵庫へ入れましょう。ブルームには乾燥を防ぎ、みずみずしさを保つ働きがあるので、洗わずに保存しましょう。	選び方 左右対称でふっくらとしたきれいな丸みがあり、割れ目（縫合線）が浅いもの。全体に産毛があり、きれいに着色しているモモを選びましょう。 保存方法 常温で追熟させて甘い香りがしてきたら、乾燥を防ぐためにビニール袋に入れて冷蔵庫で冷やします。	選び方 果皮に張りがあり、ブルームがついているもの。形が丸いものを選びます。 保存方法 追熟させる場合は、スモモを新聞紙でやさしく包み、直射日光の当たらない風通しの良い場所で保存します。

食べて応援! 食べて健康!!

山梨県産の果物をはじめ、品質の高い日本の果物は国内外で人気ですが、農家の高齢化や担い手不足により生産量は年々減少しています。また、栽培作業の機械化や規模拡大が難しいことも原因となっています。世界の食事指針では、果物は欠くことのできない食品として1日当たりおよそ200～300g程度摂取することを推奨しています。しかし、若い世代ほど果物の摂取頻度が低いのが現状です。果物を「おいしく食べる」とは、私たちの健康や、農家の皆さんの励みにつながります。みんなで果物をたくさん食べて、フルーツ王国やまなしを応援しましょう!

ブドウ	1房
モモ	1個
スモモ	3個

目指せ、**フルーツ博士!**
 みんなはどれくらいフルーツに詳しくなったかな? 二次元コードを読み込むとクイズが出てくるよ!