



毎日食べよう 自然の恵み

SAMPLE

選んでナットウ
CALIFORNIA
RaisinsTM
CALIFORNIA
カリフォルニア・レーズン

California Raisin
カリフォルニア・レーズン ハンドブック
Handbook



カリフォルニア・レーズン
PR部長
ズンちゃん

5月1日は
カリフォルニア・レーズンデー

新緑の中でスポーツやアウトドアを楽しむ
この季節。カリフォルニアではレーズンとなる
ぶどうの花が咲き小さな実をつけ始める
ことから、5月1日を記念日に制定しました。

カリフォルニア・レーズン協会

〒102-0082
東京都千代田区一番町10-6
ZeST一番町7階
マーケット・メイカーズ・インク内
TEL : 03-3221-6761 (代)
FAX : 03-3221-5960
E-mail : info@raisins-jp.org
<https://www.raisins-jp.org>



世界中で愛されている カリフォルニア・レーズン

カリフォルニアの太陽と肥沃な土壌など
豊かな自然の恵みに育まれたぶどうを
天日でじっくり干してつくる「カリフォルニア・レーズン」は
砂糖・保存料・着色料を一切使わない
100%ナチュラルなドライフルーツです。

自然のやさしい甘みと、噛みしめるほどに広がる深い味わい。
鉄・カリウム・食物繊維・ポリフェノールなど
体にうれしい栄養素もたっぷり詰まっています。

そのままでも、料理やおやつに加えても、おいしく召しあがれます。
毎日の食生活に取り入れてみれば
子どもから大人まで、世界中で愛されている理由が
きっと見つかるはずです。



CONTENTS

03 生産	07 妊産婦	11 現役世代
04 品質	08 子ども	12 高齢者
05 種類	09 学生	13 レシピ
06 栄養	10 スポーツ	14 ウェブサイト・SNS

100%
natural

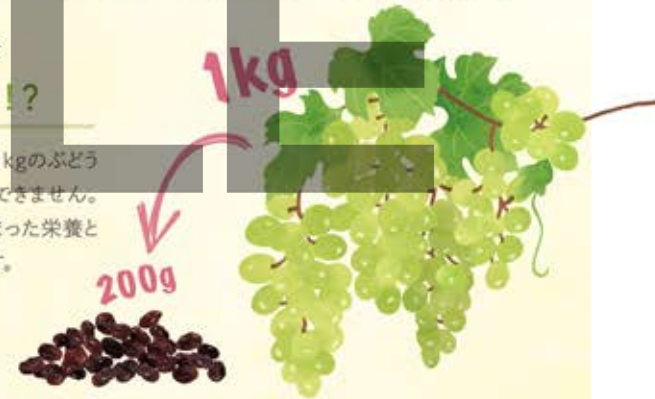
● 砂糖不使用 天然の甘み

カリフォルニア・レーズンには、砂糖や添加物は一切使われていません。やさしく豊かな甘みの正体は、ぶどう本来の糖分。じっくりと天日で乾燥させることで水分が抜け、栄養と旨みが小さな粒にギュッと凝縮されるのです。

栄養とおいしさがギュッと凝縮！

1kgのぶどうが
たった200gに!?

カリフォルニア・レーズンは、1kgのぶどうからわずか200g程度しかできません。それだけに、小さな粒に詰まった栄養とおいしさはひときわ濃厚です。



1日の
摂取目安量

カリフォルニア・レーズンには、鉄やカリウム、食物繊維といった栄養素が含まれているので、日々の食事で不足しがちな栄養を補給するのにピッタリです。
また、小粒で食べる量を調整しやすいのもポイント。30gで約97kcalを目安に、ライフスタイルに合わせて取り入れてみてください。

生産

自然の恵みだけで作られた 100%ナチュラル食品

生産地 サンホアキン・バレー

カリフォルニア・レーズンが育つのは、アメリカ・カリフォルニア州のサンホアキン・バレー。日本の四国の約1.6倍にあたる広大な農地で、レーズン用の緑色で種なしのぶどうが栽培されています。この地域は100年以上にわたり、世界有数のレーズン生産地として知られています。

理想的な気象条件

サンホアキン・バレーは、カリフォルニア・レーズンづくりに欠かせない理想的な気象条件が整っています。日照時間は年間およそ3,700時間。夏の乾燥した気候と、昼夜の寒暖差がぶどうの糖度をしっかりと引き出します。さらに、雨が少なく風通しのよい気候が、天日干しに最適な環境をつくっているのです。

自然のままの天日干し

一年を通じ手間ひまをかけて育てたぶどうが成熟したら、カリフォルニアの太陽で自然乾燥させることでレーズンができあがります。

天日干しする期間は、地面に敷いた防水処理済みの特殊なペーパーの上に手摘みしたぶどうを並べて乾燥する場合は2〜3週間、ぶどうの成熟後に枝を切って水分がいかないようにし、そのまま枝ごと乾燥(DOV / Dry On Vine)する場合は6〜8週間程度です。



品質

厳選されたものだけが あなたの食卓へ

異物の除去と選別、洗浄

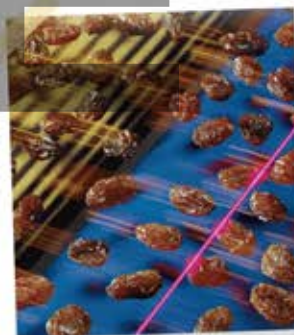
自然乾燥を終えたレーズンが加工工場に運ばれると、まずUSDA(米国農務省)による品質検査が行われます。検査を通過したレーズンは、砂利や枝、キャップシステム(小果柄/房の枝部分とレーズンをつないでいる小さな枝)などの異物が取り除かれ、清浄な地下水で洗われた後、機械で水分を飛ばしてから箱詰めされます。

厳しい検査を受けた安心の品質

最終工程では、高精度の金属探知機やX線検査装置を用いた異物検査が、数回にわたって行われます。さらに目視での検査も行われ、基準に達したカリフォルニア・レーズンのみが出荷されます。また、畑で収穫されてから出荷されるまでのトレーサビリティシステムも整っていますので、日本に届けられたカリフォルニア・レーズンは安心してお召し上がりいただけます。



USDA(アメリカ農務省)検査官による品質検査



清浄な地下水による洗浄



光センサーで異物を感知し
エアークリーンで除去



人の目による入念な
異物チェックと除去

最初から最後まで
徹底した
チェック体制

種類

形状も用途もいろいろ！ カリフォルニア・レーズン

ひと口に「カリフォルニア・レーズン」といっても、実は形やサイズ、加工方法の異なるさまざまな種類があります。用途やお好みに合わせて、ぴったりのカリフォルニア・レーズンを選んでください。

レーズンの種類	原料のぶどう	形状	特性	用途
 天日干し ナチュラル・シードレス	• トンプソン・シードレス • フィエスタ • セルマビート • ドゥバイン など 	• 種なし • 茶色～茶褐色 • 標準サイズ	年間を通じパン、菓子業界へ供給。小袋でも供給。	最も一般的 パン、菓子、サラダ、デザート、スナックなど
 ザンテ・カラント またはカラント		• 種なし • ミニレーズン • 標準サイズの1/4 • 黒褐色	酸味がある	独特の風味でパン、ケーキに人気
 フレイム・シードレスレーズン		• 種なし • 大粒で赤茶色	甘みが強く、独特のフルーティーな味	パン、菓子、フルーツケーキなど

パンや料理にも

市販のパン製品などにも多く使われているカリフォルニア・レーズン。レーズンを加えることで、パンの風味が豊かになり、しっとり感が長持ちする効果が期待できます。また、刻んで使うと、砂糖の代わりとして料理にも活用できます。



栄養

高い栄養価で みんなの健康を応援！

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。おいしさはもちろん、毎日の健康づくりにうれしい栄養もたっぷり詰まっています。

レーズンの成分(可食部100gあたり)

エネルギー	324Kcal	カルシウム	65mg
たんぱく質	2.7g	マグネシウム	31mg
脂質	0.2g	鉄	2.3mg
炭水化物	80.3g	ビタミンB6	0.23mg
ナトリウム	12mg	食物繊維	4.1g
カリウム	740mg	ポリフェノール	0.4g

まさに
栄養満点の
スーパーフード



鉄やカリウム、食物繊維など、健康的な食生活に欠かせない栄養素が含まれています。

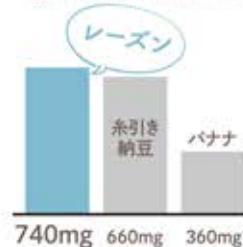
鉄分

貧血や
冷え性の予防に！



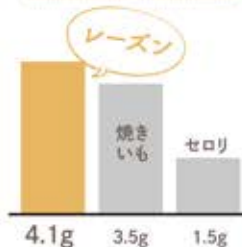
カリウム

塩分の体外排出を促し
減塩に役立つ！



食物繊維

お腹の調子を整え
血圧の上昇を抑える！



出典：日本食品基準成分表2020年度版(八訂) (可食部100gあたり)



妊産婦に

カリフォルニア・レーズン

● 妊娠中に必要な栄養素を手軽に

妊娠中は、鉄分や食物繊維、カルシウム、カリウムなどの栄養素を意識的に摂ることが大切です。カリフォルニア・レーズンには、これらの栄養素がバランスよく含まれており、食事やおやつに手軽にプラスできます。



気になる悩み
カリフォルニア・レーズンがお助け！

体重コントロール

カリフォルニア・レーズンは脂肪分が少なく、コレステロールはゼロ。砂糖は控えたけれど甘い物は食べたい…といったときのおやつにもぴったりです。

貧血対策に

鉄分はもちろん、鉄の吸収を助ける酒石酸も含まれており、妊娠期の鉄分補給をサポートしてくれます。

むくみ対策に

カリウムが多いカリフォルニア・レーズンを食べてナトリウムとのバランスを整えることで、妊娠中に起こりがちなむくみの軽減にも役立つでしょう。

便秘にお悩みなら

カリフォルニア・レーズンは、水溶性と不溶性、両方の食物繊維を含んでいるのも特長。腸の働きを整えて、スムーズな排便を促します。



子どもに

カリフォルニア・レーズン

● おやつは質と量を考えて

おやつは、子どもにとって大切な栄養源の一つ。とはいえ、砂糖を多く含む菓子の食べすぎには注意が必要です。カリフォルニア・レーズンは、砂糖や保存料、着色料を一切使わない自然食品。鉄分やカリウム、食物繊維など、育ち盛りに必要な栄養素をおいしく補うことができます。

● オレアノール酸と虫歯

カリフォルニア・レーズンには、自然由来の成分「オレアノール酸」が含まれています。これは口腔内の細菌の繁殖を抑え、虫歯の原因となるプラークの形成を防ぐ働きがあるとされています。甘いおやつを食べたくなったらカリフォルニア・レーズンを取り入れてみてはいかがでしょうか。



オススメ
レシピ



作り方

- ジッパー付きのビニール袋に、皮をむいたバナナを入れ空気を抜いて閉じ、袋の外から揉みつぶす。残りの材料を全て加え、粉っぽさがなくなるまでよく揉み混ぜ合わせる。
- 袋を開け、温めたフライパンに生地を流し入れる。フライパンはテフロンがおすすめですが、ない場合はバターをフライパンで少し溶かしてから、生地を流し入れてください。
- 両面を中火で3分焼き、表面に薄く焼き色が付いたら火から下ろし、皿に盛り付け。
- トッピングの材料をボウルで混ぜ合わせ、30秒間レンジにかける。全体が温まったらパンケーキにかける。

カリフォルニア・レーズンと くるみのバナナパンケーキ

材料（4人分）

【パンケーキ生地】

- バナナ（熟したもの）……………1本
- パンケーキミックス……………170g
- 牛乳……………160ml
- カリフォルニア・レーズン……………70g
- 刻んだくるみ……………20g
- シナモンパウダー・ナツメグ（お好みで）…各 小さじ1/2
- バター……………適量

【トッピング】

- メープルシロップ……………80ml
- カリフォルニア・レーズン……………20g
- シナモンパウダー（お好みで）……………小さじ1/4

point 小さなお子様と一緒に
楽しく作れる
お手軽レシピです。



学生に

カリフォルニア・レーズン

朝食で手軽にエネルギーチャージ

1日のエネルギーをしっかり補給したい朝食で、レーズンパンやレーズン入りヨーグルトなどを食べれば、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージできます。ギリギリまで寝ていたい朝でも、起きたらカリフォルニア・レーズンを軽くひとつまみして、元気に1日を始めましょう。



成長期の体をしっかり支える

カリフォルニア・レーズンには鉄やカリウムなどのミネラルが含まれており、成長期に必要な栄養素を自然なかたちで補えます。月経や部活動時の発汗で失われるミネラルの補給に、カリフォルニア・レーズンが強い味方になってくれるはずです。



“腸活”におすすめの食物繊維も

カリフォルニア・レーズンには、お腹の調子を整える食物繊維も含まれています。便秘になると、ストレスを感じやすくなったり、お肌のトラブルも起きたりしがち。心身ともに健康で楽しい学校生活を送れるよう、おやつなどでレーズンを食べてみてくださいね。



スポーツにも

カリフォルニア・レーズン

持ち運びしやすい クイックエネルギー

カリフォルニア・レーズンに含まれる果糖やブドウ糖は、体内ですばやく吸収されてエネルギーに変わるのが特長です。スポーツをするときの効率的なエネルギー源としても活用でき、疲労回復にも役立ちます。また、手軽にそのまま食べることができ、皮などのゴミが出ず、気温の変化にも左右されづらいので、登山や海遊びなどに携行するのもおすすめです。



ミネラル補給に

スポーツをして発汗すると、水分だけでなくミネラルなども汗と一緒に排出されてしまいます。汗をかいたら水分と塩分補給が大切ですが、体内で塩分(ナトリウム)とバランスをとっているカリウムもあわせて補給するのがおすすめです。カリフォルニア・レーズンにはカリウムが多く含まれていますので、スポーツ時のミネラル補給に、ぜひ活用してみましょう。





現役世代に

カリフォルニア・レーズン

手軽に栄養補給

あれこれ忙しくて食事が簡素になってしまうと、何となく栄養が不足している気がしてサプリに頼ってしまう…なんてことはありませんか？そんな時は、サプリと同じくらい手軽に食べられるカリフォルニア・レーズンがおすすめ。鉄やカリウム、食物繊維などの栄養成分がギュッと詰まった小さな一粒が、あなたの健康をサポートします。



腸内環境をサポート

カリフォルニア・レーズンには、ぶどうが乾燥する過程で形成される食物繊維の一種であるフルクタンが含まれています。フルクタンには3つのタイプがあり、レーズンに含まれているのは、キクイモやゴボウに含まれる天然成分と同様の「イヌリン」です。イヌリンは、胃や小腸で消化・吸収されずに大腸まで到達し、腸内で分解されフラクトオリゴ糖となり、善玉菌のエサとなって増殖を促進します。仕事もプライベートも充実させるためには、「第二の脳」ともいわれる腸の環境を整えることも大切です。普段の「腸活」に、ぜひカリフォルニア・レーズンを取り入れてみてください。



高齢者に

カリフォルニア・レーズン

低栄養の予防に

カリフォルニア・レーズンは、鉄・カリウム・食物繊維などの栄養素をバランスよく含み、少量でもしっかり栄養が摂れる自然食品です。食が細くなりがちな高齢の方にとって、日々の栄養補助として無理なく取り入れやすいのも魅力です。



モグモグ



よく噛む習慣で消化をサポート

やわらかく噛みやすいカリフォルニア・レーズンは、咀嚼の習慣を保つ食品としてもおすすめです。よく噛むことで唾液や胃液の分泌が促され、消化のはたらきをサポートします。さらに、イヌリンが大腸まで届いて善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えることにもつながります。加齢にともない腸の動きが鈍くなりがちな高齢期にも、習慣的にカリフォルニア・レーズンを食べてみてはいかがでしょうか。

常温で日持ちする便利な補給食

カリフォルニア・レーズンは、砂糖・保存料・着色料を一切使わない自然食品。調理不要でそのまま食べられるため、食が細くなりがちな高齢者の方でも、無理なく栄養補給できます。また、常温で長期保存が可能なので、非常食としてもストックしておきたいですね。

かんたん!
おいしい!

カリフォルニア・レーズン

レシピ

知れば知るほど好きになる!
カリフォルニア・レーズン



作り方

- レーズンはお湯に5分ほどつけてふやかしてから、包丁で細かく切る。
- たまねぎとにんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- フライパンに1のレーズン、豚ひき肉、2のたまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- 肉の色が変わったときしょうゆ、しょうが、水を入れ、水分がなくなるまで加熱する。ごはんにご混ぜてチャーハン風にしてもGOOD!

レーズンそぼろ

レシピ監修：(一社)母子栄養協会

材料(大人2人分+子ども1人分*)

- カリフォルニア・レーズン.....50g
- 豚ひき肉.....200g
- たまねぎ.....80g
- にんじん.....40g
- すりおろししょうが.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ2
- 水.....大さじ2
- ごはん.....適量

*3〜5歳用の量ですが食欲などにあわせて調整しましょう。

point

食が進む!
栄養満点のご飯のお供です。
一度作って取っておけるのも
うれしいポイント。



カリフォルニア・レーズンをもっと知りたい方は
カリフォルニア・レーズン協会 公式サイトへ

カリフォルニア・レーズン 🔍

<https://www.raisins-jp.org>



ぷちぷちレーズン おいなりさん弁当



材料(4個分)

- カリフォルニア・レーズン.....30g
- ずし餅.....大さじ1と1/2
- ごはん.....200g
- おいなり寿司の皮(市販品).....4枚
- お好みのおかず.....適量

作り方

- レーズンとずし餅を合わせてなじませておく。ごはんに混ぜてレーズン入りずし餅を作る。
- おいなりさん用の皮に1を詰めて出来上がり。お好みのおかずと一緒に詰めてお弁当にしましょう。

point

レーズンのドット模様がかわいい!
生ハムで巻いたり、薄焼き玉子で包んで
茶巾寿司風にするなど、アレンジも楽しめます。

カリフォルニア・レーズンを使ったレシピがたくさん!
MOGUMOGU raisinsサイトへ

モグモグレーズン 🔍

<https://www.raisins-jp.org/mogumogu/>



レシピのリアル動画多数!

カリフォルニア・レーズン協会
公式Instagramはこちら



@LOVERAISIN JP