



写真・文・調理
姫野 昭祐
 野菜ソムリエ Pro.
 特産課
 ファーマーズマーケット
 きてか〜な 店長

今月の食材

リンゴ



旬の味緑通信



ホームページからも
 ご覧いただけます!
 バックナンバーも
 公開中!!

美味しい時期

11~2月 (サンふじ)

産地

長野県 (JAグリーン長野)

分類

バラ科リンゴ属

特徴

品種がたくさんある身近な果物のひとつです。地元産はごくわずかで、おおむねリンゴの旬は秋から冬と言えます。

栄養成分

カリウムや食物繊維、ポリフェノールなどが含まれているとされます。皮付近に多く含まれており、皮ごと食べると多くの栄養摂取が期待されます。



良いもの見分け方

表皮にハリがありツヤがあるもの、軸はしっかり太めのもの、果実全体に色がいきわたっているもの。全体的に着色し、尻の部分に緑色が残っていないもの。大きすぎず中玉でずっしり重く感じるもの、左右対称で変形していないものは、部位による味のばらつきが少ないとされます。

長持ちさせるには

1個ずつペーパータオルに包み、チャック付きの袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。

冷凍する際は食感や風味は落ちますが、切ってバットに広げて冷凍庫に入れ、凍ればフリーザーパックに入れます。シャーベツトや製菓用に。



きてか〜な
 ほかに
 で買えます!

食べ方

皮をむくと酸化して茶色く変色してきます。塩水に浸けるかレモン汁を加えた水に浸すと防げます。切ってそのままはもちろん、すりおろしてジュースやソース、シャーベツトなどに、加熱してジャムや焼きリンゴなど幅広く使えます。



リンゴをもっとお手軽に!な2品

★レンジでリンゴコンポート

■材料(2人分)

リンゴ 1個、★さとう 大さじ2、★水 大さじ1、★レモン汁 小さじ1、★バター 10g、★シナモンパウダー お好みで

■手順

- ①リンゴを8等分に切り皮と芯をとる。
 - ②耐熱容器に①を並べ、★を回し入れる。
 - ③ラップをかけ、電子レンジで600Wで5分加熱する。
 - ④ラップをめくり、汁を混ぜながらリンゴをひっくり返してもう一度ラップをかけ、冷めるまでそのまま置いておくことができあがり。
- ★④でラップをめくる際、やけどにお気を付けてください。

★パリパリお手軽アップルパイ風

■材料(2人分)

左でできたリンゴコンポート 1/2 個分、餃子の皮 8枚、サラダ油 適量

■手順

- ①リンゴのコンポートを5mm厚位のいちよう切りにする。
- ②包めるくらいの①を餃子の皮で包む。
- ③皮の縁に1周水をぬり半分に折って合わせる。合わせた縁は、水をぬりながら押さえてとめる。
- ④鍋に多めのサラダ油(深さ約3mm)を180℃位まで温め③を並べ、中火で両面を揚げ焼きする。
- ⑤茶色く色ついたらキッチンペーパー等の上に上げ、油を切って出来上がり。

