



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  
きてかへな 店長

## 今月の食材

# リンゴ



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す。おおむねリンゴの旬は秋から冬と言えます。

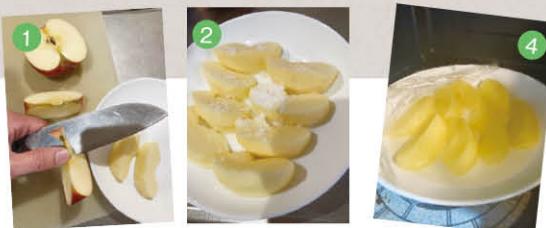
### 栄養成分

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。



### 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、シャーベットなどに、加熱してジャムや焼きリンゴなど幅広く使えます。



## み 味 緑 の レシピ

### 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とできあがり。
- ★④でラップをめくる際、やけどにお気を付けください。

#### ★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 厚位のいちょう切りにする。
- 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°C 位まで温め③を並べ、中火で両面を揚げ焼きする。
- ⑤茶色く色づいたらキッチンペーパー等に上げ、油を切って出来上がり。



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!!



### 良いものの見分け方

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。大きすぎず中玉でしつり重く感じるもの、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。シャーベットや製菓用に。