

10月

りんご

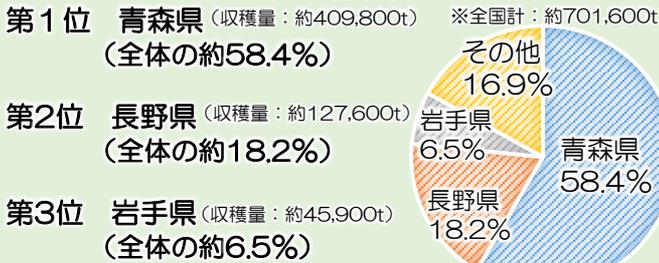


こんな栄養素が含まれています！

りんごは「一日一個のりんごは医者を選ばない」といわれるほど栄養価の高い食材です。りんごに含まれる“**ペクチン**”という食物繊維は特に皮に多く含まれ、胃腸の粘膜を保護し、お腹の調子を整える働きがあります。また、皮の部分にはペクチンの他にもビタミンCなどの栄養素が多く含まれているためなるべく**皮ごと食べるのがオススメです。**



収穫量ランキング(2019年度)



※参照：<https://urahyoji.com/crops-apple/> りんごの産地・生産量ランキング

現在の原料状況 ※令和3年7月現在

昨年は大きな気候の変動がなく、例年並みの収穫量でした。今年の方は今後の気候にもよりますが、現在のところ予定通りに栽培を進めております。

※りんごの収穫時期は9月～11月中旬頃です。



りんごの品種紹介

ふじ

日本で一番多く生産されている品種です。貯蔵性に優れているため、一年を通してスーパーに並んでいます。果汁が多く、甘さと酸味のバランスが良い品種です。

王林

黄緑色の皮の品種で、甘味が強く身が柔らかいのが特徴です。香りも強く「りんごの王様」という意味がこめられ“王林”と名付けられたといわれています。

紅玉

酸味が強い品種で、アップルパイやジャムなどの加工用に適している品種です。1871年に日本に伝わってきました。

つがる

青森県発祥で、“ふじ”に次ぐ生産量国内2位の品種です。酸味が少なく果汁の多さとやさしい甘みが特徴的です。

りんごの歴史

日本に初めて伝わってきたりんごは918年に中国から伝わった「**和りんご**」と呼ばれるピンポン玉くらいの小粒の種類で、現在のようなりんごが日本へ伝わったのは**1871年(明治4年)**です。開拓使がアメリカから75品種のりんごを輸入し、全国に苗木を配布して試作が行われた結果、比較的冷涼な気候が適していることがわかり、**東北地方**や**信州**に定着しました。

りんごを使ったおすすめ献立



- 主食：ごはん
 主菜：チキンの**アップルソース**かけ
 副菜：マカロニサラダ
 汁物：ポトフ

～チキンのアップルソースかけ～

材料 (1人分)

- | | | | |
|--------|-------|-------------|------|
| ・鶏もも肉 | 50g | ★玉ねぎ(すりおろす) | 50g |
| ・片栗粉 | 3.38g | ★すりおろしりんご | 50g |
| ☆塩胡椒 | 少々 | ★おろしにんにく | 少々 |
| ☆酒 | 2g | ★砂糖 | 少々 |
| ☆おろし生姜 | 少々 | ★醤油 | 4.5g |

作り方

1. 鶏肉に☆で下味をつけ、30分程漬けておく。
2. 1に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで揚げ焼きする。
3. ★の材料を煮詰める。
4. 2に3のソースをかけたら完成。