栄養たくさん!!

りんご新聞

編集者
野土谷音緒
発行日
R5年
12月30日

りんごについて!!

リンゴは、人類が食した最古の果物で、起源は約八〇〇〇年前とされています。日本では、明治時代からさいばいが始まりました。栄養価が高く、食べやすいため、世界中から好まれています。低カロリーで腹もちが良いのもみ力です。

様々なりんごの種類

つがる

夏の終わりが旬
ジューシーで優しい甘さがみ力

【早生種 8月中旬〜10月】

1975(昭和50年)
品種登録

ジョナゴールド

甘酸っぱさがみ力
スムージーのアクセントにも◎

【中生種 10月〜】

1970(昭和45年)
秋田県果樹試験場に導入したのが始まり

ふじ

丁ねいなさいばいと貯蔵で夏まで楽しめる「ふじ」

【晩生種】

誕生から22年後の1962(昭和37年)
品種登録

サンふじ

甘さ、酸味、食感全てがそろった
不動のNO.1

【晩生種 11月〜】

ふじと同じで
962(昭和37年)
品種登録

世界一

存在感のある大きさは世界一!!1kgをこえるものまで!

【中生種 10月中旬〜】

1974(昭和49年)
学会発表

シナノゴールド

長野県生まれ
パリッと触感でジューシー

【晩生種 10月下旬〜】

1999(平成11年)
品種登録

王林

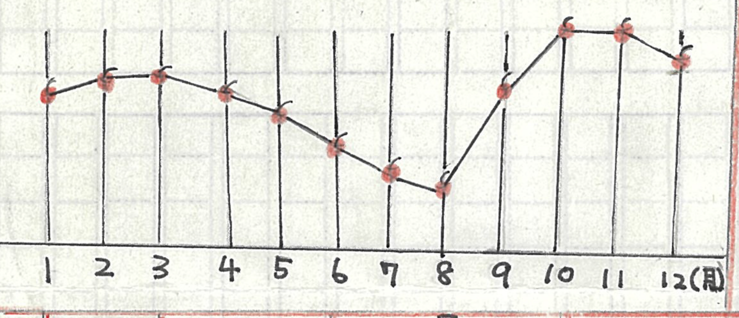
香り高き
黄色系リンゴの代表格

【晩生種 10月下旬〜】

952(昭和27年)
命名

りんごの旬

リンゴについて説明してくれる
あぷっちゃん



りんごの旬は、十月〜二月頃の秋から冬にかけた季節です。10月は、収かく量が最も多くとれたての新せんなりんごが味わえます。一番おいしい季節は、秋です。

リンゴの収かく時期は八月〜十一月がメイン。

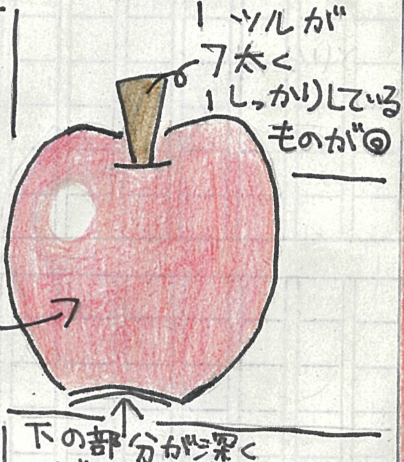
月による出荷ランキング

今回は、十二ヶ月の中から、十一月、十二月、一月、二月をしょうかいしていきます。

	11月	12月	1月	2月
1	青森県	青森県	青森県	青森県
2	山形県	山形県	長野県	長野県
3	長野県	長野県	岩手県	秋田県
④	岩手県	岩手県	秋田県	岩手県
⑤	福島県	福島県	山形県	山形県

青森県が堂々の一位&他の月も見たが、その座をゆずることはなさそうです。

おいしいりんごの選び方



ツルが太くしっかりしているものが◎

全体が色づき、ハリとツヤがあるものが良い。

下の部分が深くくぼんでおり、変形していないもの

重量感があるものがgood!!

りんごの栄養

リンゴ酸やクエン酸などの豊富な有機酸がひ労回復を保進します。豊富な水容性食物せんいのペクチンには、整腸作用、コレステロールの吸収よく制効果が期待できます。抗酸化作用やしぼう低減作用、老化防止効果の期待できるポリフェノールも豊富です。

えいようたくさん!!

アップルパイ

家で手軽に作ってみた!!

おいしいよ!!

材量	8こ作れる
冷凍パイシート	4枚入り
りんご	2こ
砂とう	80gほど
卵黄(ぬり用)	適量
シナモンシュガー	適量

①りんごを四つ割にして皮としんをとる。厚めのいちょう切りにする。

②たい熱ボールに、切ったりんごを入れ、上から砂とうを入れる。レンジで六〇〇ワットで四分加熱。

③加熱したりんごをレンジから取り出し、ザルにりんごを入れて、余分な水分をすてる。

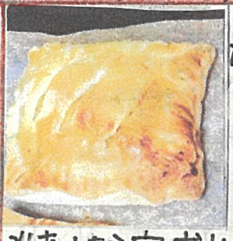
④そこに、シナモンシュガーを加え、しばらくあら熱を取る。

⑤冷凍パイシートを切る。一枚に、縦二つ。横に二つ。横に二つは、大きさを少し変える。

⑥横に切った小さい方にフォークであとをつける。

⑦大きい方にりんごを乗せて、小さいのをかぶせる。まわりをフォークでおすと良い。卵黄をぬる。

⑧二〇〇度に予熱したオーブンで二〇分焼く。



焼けたら、完成!!

感想

郷祭に調べてみて、りんごについてより分かりました。新聞を通して、りんごのことを知れてよかったです。