



# 食育ソムリエコーナー

しょいか〜ご習志野店 小林 多恵

## 『世界で愛されているりんごについて』

世界で愛されている最古の果物『りんご』栄養価が高く、歴史の古い果物ですが日本で栽培されるようになったのは明治時代からだと言われています。

旬は品種によって異なりますが8月上旬〜11月中旬です(^\_^)/



### りんご『林檎』名前の由来

『林檎』は中国語で、【<sup>(ご)</sup>檎】は本来【<sup>(かきん)</sup>家禽】の【禽(とり)】で【鳥】を意味し、果実が甘いので林に鳥がたくさん集まったところから【林檎】と呼ばれるようになったと言われています。



### おいしいりんごの見分け

しっかりと赤く染まっているもの。(まだらなものやキズは糖度には影響ない)

おしりの部分が黄色い物は甘みがある。(緑の物は未熟で甘みが少ない)

ハリがあり、軸が太く重みのあるもの。



### 保存方法

高温・乾燥に弱いのでキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

箱で大量に買った場合は、涼しいところに置く。(玄関や廊下など)

冷凍する場合は、新鮮なうちにくし切りにカットして、保存袋に入れて冷凍庫へ。

なるべく1ヶ月以内に食べる。

半解凍で、そのまま食べたり、スムージーやコンポート、ジャムにしてもOK!





## 恒例！習志野店 りんご売上ランキング

- |   |                |    |                |
|---|----------------|----|----------------|
| 1 | <b>サンふじ</b>    | 6  | <b>王林</b>      |
| 2 | <b>シナノスイート</b> | 7  | <b>シナノゴールド</b> |
| 3 | <b>秋映</b>      | 8  | <b>シナノホッペ</b>  |
| 4 | <b>ぐんま名月</b>   | 9  | <b>トキ</b>      |
| 5 | <b>陽光</b>      | 10 | <b>紅玉</b>      |

蜜入りはどれ？とお客様によく聞かれることが多いのですが、すべてのりんごに蜜が入っているのではなく、蜜が入る代表的な品種は『ふじ（サンふじ）』と呼ばれる無袋栽培の物や蜜りんごと呼ばれてる『高德（こうとく） 別名【にみつ】』という品種などです。

蜜の正体は『ソルビトール』。完熟するとソルビトールは糖分に変わるのを辞めてしまいそのままの状態です。

蜜そのものには強い甘みはなく、さわやかな甘みを感じさせてくれます！

蜜はどんどん蒸発してしまうので新鮮なうちに食べてくださいね！



### りんご no だんご

\*材料\*

★だんご粉 100g ★果汁 100%りんごジュース 60ml

★はちみつ&シナモン 適量

\*作り方\*

- ① だんご粉にりんごジュースを入れ、こねて丸める。
- ② 沸騰したお湯で2~3分茹で、浮き上がってきたら冷水にとる。
- ③ お皿にのせ、はちみつとシナモンをかけてできあがり！





## 鶏肉のやわらか！りんごソース焼き

### \*材料\*

- ★ 鶏肉 1枚 ★ にんにく 1片 ★ 玉ねぎ 1/2 個
- ★ りんご 1個 ★ 白ワイン 大1 ★ バター 15g  
(5g と 10g に分けておく)
- ★ 粗挽きコショウ 少々 ★ 塩 小1
- ★ シナモン・サラダ油 適量



### \*作り方\*

- ① ポリ袋の中に鶏肉、りんご 1/2 個(すりおろし)、塩コショウを入れ、揉み込み冷蔵庫で 30 分以上置く。
- ② にんにく・玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 残り 1/2 個のりんごは皮付きのまま、くし切りにし、バター5g で炒めシナモンをかけて、別皿に置いておく。
- ④ フライパンを熱し、油を入れて鶏肉を両面焼き、一旦取り出す。バター10g・にんにく・玉ねぎを入れ軽く炒め、先程の鶏肉を戻し白ワインを振って蒸し焼きにする。
- ⑤ お皿に盛り付け、別皿のりんごを添えたらできあがり！



ソムリエになって1年  
たちました！