



『医者いらず』の万能フルーツ！りんごのお話

早いもので、来週には師走を迎えます。何かと慌ただしい日が続きますね。そんな時こそ、旬の食材からパワーをもらいませんか？12月は、まさに『りんご』の旬のピーク。店頭には、「ふじ」や「王林」をはじめ、様々な品種のりんごが並び、1年で最も美味しくなる時期です。今回は、その魅力についてご紹介します。



“12月”のりんごの魅力

りんごの収穫は、『早生(わせ)』という種類が8月頃から収穫されはじめ、9月、10月、11月と品種によって収穫できるタイミングが異なります。特に昼夜の寒暖差が大きい秋から冬にかけて収穫されるりんごは、糖度が増えて甘味が強くなります。12月に旬を迎えるのは、『ふじ』、『王林』などです。

『ふじ』

…日本を代表するりんごで、甘みと酸味のバランスが絶妙です。果汁が豊富で、ジューシーな味わいが、多くの人に愛されています。果肉はしっかりとしており、食感も良いため、生食としてはもちろん、料理やスイーツにも幅広く活用されています。育成方法で、果実に袋をかぶせたものは『ふじ』、袋をかぶせないものは『サンふじ』と呼ばれます。



「ふじ」

『王林』

…黄緑色の美しい果皮を持ち、軽い食感と豊かな甘みが特徴です。老若男女問わず親しまれ、幅広い料理に活用できます。酸味が控えめのりんごです。「リンゴの王様」にちなんで、「王林」になりました。



「王林」

おいしいりんごの見分け方は…

①皮の色が鮮やかなこと、また、皮がツヤや張りあること。

りんごは、太陽の光に当たることで熟して色が濃くなり、糖度も高くなります。色をチェックする時は、必ずおしりの部分もチェックしましょう。太陽が当たりにくいおしりの部分が色づいていれば、熟している証です。皮にツヤがあり、表面が張っていることも、新鮮なりんごを選ぶ基準です。

②おしりにかけて丸みがあること。

ふっくらとしてきれいな形をしているりんごは、甘みが均一です。一方で、おしりの部分がとんがっているりんごは、未熟な状態です。

また、手に取った時の重みも確認してみましょう。ずっしりと重みがあるものが、おいしいりんごです。

おしりの色



甘

酸

An apple a day keeps the doctor away (1日1個のりんごは医者をおどかす)

西洋のことわざを裏付ける、様々な栄養素が含まれています。

食物繊維: 豊富な食物繊維が腸内環境を整え、お通じを良くする効果が期待できます。

ポリフェノール: 抗酸化作用を持ち、疲労回復やアンチエイジング、生活習慣病の予防にも役立ちます。

カリウム: 余分な塩分や水分を体外に排出する働きがあり、むくみの解消に役立ちます。

りんご酸・クエン酸: 疲労回復の原因となる乳酸の分解を促し、新陳代謝を高める助けとなります。

これらの栄養素を最大限活かすためには、皮ごと食べるのがおすすめです。

『朝のりんごは金、昼は銀、夜は銅』ということわざもあります。朝に食べると、睡眠中に消費された脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給でき、1日のスタートに活力を与えてくれます。一方、夜は糖分が脂肪として蓄積されやすいため、避けた方がよいとされています。



日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にかきたるもの	主にかきたるの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	月	さつまいもごはん あじみりん焼き 大根がえ 味噌汁	いりこ・塩昆布・あじ・ササゲ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	大根・胡瓜・人参・玉葱・白菜・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・オリーブ油・ごま油・黒砂糖	1F 44.5 kcal P 22.3 g F 12.8 g C 61.9 g 塩分 2.5 g
3	水	カレーうどん ノイックサラダ かぼちゃオイル焼き	大豆ミソ・ツナフレーク・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・トホ水魚・キャベツ・胡瓜・豚汁	うどん・じゃがいも・カレー粉・ノイックサラダ・オリーブ油	1F 437 kcal P 11.7 g F 13.9 g C 70.4 g 塩分 4.0 g
5	金	ゆかりごはん サバじゃが しらす納豆 すまし汁	いりこ・さば・もめんあつあげ・納豆・しらす干し・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	ゆかり・人参・枝豆・キャベツ・えのき・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・ごま油	1F 394 kcal P 19.0 g F 8.6 g C 61.5 g 塩分 3.0 g
8	月	わかめごはん さけのオイル焼き かぼちゃ納豆 白菜スープ	いりこ・炊きごみかき・鮭・納豆・出し昆布・だし削り	豚汁・玉葱・人参・白菜・しめじ	発芽玄米・ごま油・片栗粉・ごま油・黒砂糖	1F 382 kcal P 20.9 g F 7.1 g C 58.5 g 塩分 2.7 g
9	火	玄米ご飯 中華丼 はりはり漬け かぼちゃのいとこ煮	いりこ・大豆ミソ・ゆであずき	椎茸・しめじ・太もやし・人参・玉葱・キャベツ・コーン・切干大根・胡瓜・南瓜	発芽玄米・ごま油・片栗粉・ごま油・黒砂糖	1F 44.4 kcal P 13.2 g F 9.7 g C 80.5 g 塩分 1.7 g
10	水	きつねうどん ツナのノイックマヨネーズ かぼちゃとちりめんの大学焼	油あげ・だし削り・出し昆布・ササゲ・煮干し	玉葱・人参・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・コーン・豚汁	うどん・黒砂糖・ノイックマヨネーズ・オリーブ油・ごま油・純米酢	1F 467 kcal P 14.8 g F 21.2 g C 57.8 g 塩分 2.4 g
11	木	うめごはん あじ南蛮 アロママヨネーズ 味噌汁	いりこ・あじ・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	かりかりうめ・玉葱・ピーマン・ブロッコリー・ゆかり・人参・大根・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・片栗粉・黒砂糖	1F 435 kcal P 21.4 g F 14.4 g C 56.4 g 塩分 2.0 g
12	金	鮭ご飯 麻婆豆腐 ごま納豆 中華スープ	いりこ・鮭ほくし・大豆ミソ・豆腐・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	玉葱・茄子・ピーマン・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・コーン・おろし	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉	1F 44.4 kcal P 18.8 g F 14.7 g C 61.9 g 塩分 2.6 g
15	月	かつおご飯 さわらのゆずみそかけ さつまいも納豆 春雨スープ	いりこ・ササゲ・さくら・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	枝豆・人参・ゆず・玉葱・白菜・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・薩摩芋・春雨・ごま油	1F 435 kcal P 21.8 g F 9.1 g C 67.8 g 塩分 2.4 g
16	火	ハヤシライス 玄米ご飯 ノイックサラダ かぼちゃのいとこ煮	大豆ミソ・いりこ・ササゲ・ゆであずき	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・胡瓜・南瓜	じゃがいも・ノイックサラダ・発芽玄米・ノイックマヨネーズ・黒砂糖	1F 57.0 kcal P 15.4 g F 18.8 g C 89.1 g 塩分 4.1 g

5分で完成♪ホットアップルはいかが？

りんごは、洗ってすぐに食べられるお手軽さも魅力ですが、電子レンジを使った簡単レシピをご紹介します。

①洗ったりんごを、横半分になり、スプーン等で芯をくり抜きます。スライスでもいいです。

②耐熱容器にりんごを並べ、くり抜いた穴に砂糖とバターを入れます。

③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500Wで約5分、600Wで約4分)で加熱します。

④加熱後、お好みでバニラアイスやヨーグルト、シナモンパウダーをトッピング！



りんごは乾燥に弱い果物です。乾燥して水分が失われると、おいしさも半減してしまいます。また、切ったりんごは、空気に触れると茶色する性質があります。(ポリフェノールが酸化する為)りんごをたくさん買ってすぐに食べきれない時は、1つずつキッチンペーパーで包み、さらにラップ等でくるんでから冷蔵庫で保存して下さい。