



からだのごちそう

No.59
平成23年10月号



今回のテーマ **りんご**

りんごにまつわる伝説や逸話などは世界中に存在し、古くから人間との関わりが深い果物です。「1日1個のりんごは医者を選ばない」ということわざがあるように、健康維持にも役立てられてきました。



りんご選びのポイント

色 全体的に赤く、色つやの良いものは、甘味が強く、味も濃い！無袋栽培のりんごは、下の部分まで濃いアメ色（深い赤茶色）のものがおすすめ。

おしり おしり（果実の下）の部分が深くくぼんで、変形していないもの。

ツル ツルが太く、ツル元（果実の上の部分）が深くくぼんでいて、変形していないもの。

保存のポイント

ポリ袋に密閉して冷蔵庫に入れましょう！

りんごの生理作用を抑え、水分の蒸発を防ぐため、ポリ袋（0.03～0.05mmの薄めのもの）を使います。ビニール袋では酸素が通らず、りんごが窒息して傷んでしまいます。

長期間保存する場合は、りんごを新聞紙に包んでからポリ袋へ。

栄養

注目は、ペクチン（水溶性食物繊維）、カリウム、ポリフェノール。腸内環境の改善、高血圧の予防

・改善、抗酸化作用による老化防止やガン予防などが期待できます。

水分が多く、ビタミン類は意外と少なめです。



名前の頭に「サン」の付くものが無袋栽培です。少し見栄えは悪いけど、甘くておいしいよ！

簡単りんごジャム

出来上がり量 約280g

【材料】
りんご...正味300g
砂糖...100g
レモン汁...1/2個分



りんごは皮と芯を取って、適当な大きさに切る。（皮を残すとほんのりピンク色になります。）

大きめの耐熱容器に、砂糖、レモン汁を入れ混ぜる。

ふたをせずに電子レンジ（600W）で、12～13分加熱する。途中1～2度取り出し、アクをすくってかき混ぜる。

加熱時間は様子を見て調節しましょう。冷めると固まるため、少し柔らかめに仕上げます。

アップルソース

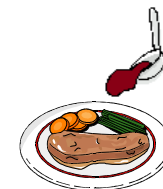
肉料理に！

【材料4人分】
りんご...1個
バター...20g
ブランデー...大さじ2
デミソース...100cc
固形ブイヨン...1個
湯...300cc
塩・こしょう...少々

りんごは皮と芯を取って、5mm角に切る。

固形ブイヨンを分量の湯で溶かす。鍋にバターを熱し、りんごを炒め、ブランデーを加えてアルコール分をとばす。

デミソースとブイヨンを加えて煮込み、塩・こしょうで味を整える。



さつまいもとりんごのレモン煮

【材料1人分】
さつまいも...中1/2本
りんご...1/8個
レモン...1/6個
レモン輪切り...1/2枚
砂糖...小さじ2強
塩...少々
水...1/2カップ

さつまいもは皮を厚めにむき、1.5cm角に切って、水にさらす。つけ水は途中1～2度変える。

りんごは皮をよく洗い、5mm厚さのいちよう切りにする。レモン輪切りはいちよう切りにし、残りは汁を絞っておく。

鍋に水とさつまいも、砂糖、塩を加え、落とし蓋をして約10分煮る。



（株）ライアンス栄養士

為政・植田・小堀・笹井・篠田・新出・田中・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・矢原