

栄養だより

第22回 テーマ 「りんご」

暦の上ではもう春ですが、真冬の寒さが続く今日このごろ、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 今回の栄養だより、テーマは「りんご」です。さわやかな味と香りで親しまれているりんごについて調べました。どうぞ御覧下さい。

りんごの歴史

りんごは、中央アジア原産といわれ、ヨーロッパでは有史以前から食べられていました。民族の移動とともに中央アジアからヨーロッパ、世界各国へと伝わり、日本には明治5年にアメリカから公的に導入され、それ以来、日本各地でいろいろな品種が栽培されるようになりました。

りんごには、アダムとイブの話を、ウィリアム・テルが息子の頭にりんごを乗せて矢を射る話などがあり、またニュートンはりんごが地面に落ちるのを見て万有引力の法則を発見しました。はるか昔から人々に親しまれていたことがよくわかりますね。

りんごの種類

りんごは、雨の少ない地方に適している果物で、一番南の栽培地でも長野県の南部にたります。旬は秋から冬ですが、貯蔵され年中出回ります。りんごには数多くの種類がありますが、その中の代表的なものを紹介します。

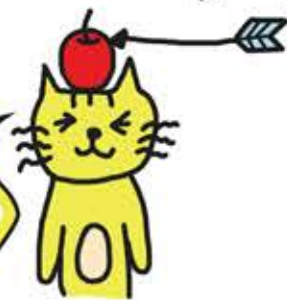
国光・紅玉・スターキング デリシャス
ゴールデン デリシャス・むつ・つがる・ふじ
王林・アップル乙女・世界一・ジョナゴールド など

日本で2番目に多く食べられている果物だよ。



ちなみに1番はみかんです。

ウィリアムテルはすごいニヤー



りんごの栄養

クエン酸
リンゴ酸

胃腸の働きを良くし、殺菌作用がある。

ポリフェノール

皮に多く含まれ、老化の原因になる活性酸素の働きを抑える

カリウム

体内の塩分を排出する働きがある。

食物繊維・ペクチン

整腸作用をうながす。

ビタミンC

カゼ予防・美肌効果。老化を防止などの効果がある。

りんご1ヶ
(約360g)
約160キロ
カロリー

ヨーロッパでは「1日1個のりんごは医者を送る」と言われています。

おいしいりんご

まず、見た目がみずみずしく、実がしまっていて固そうなものを選びましょう。色は、有袋（虫よけのため袋をかけて栽培したもの）がきれいで、無袋（袋をかけないもの）は、あまりきれいではないので、いちがいに色で見分けるのは難しいといえます。りんごの熟度を見分けるには、お尻の色を見てみましょう。青いものは未熟で、完熟すると穴が開いてような空洞ができます。こうなると日もちしないので、たくさんあるときはそういったものから先に食べましょう。未熟なりんごはビニール袋にキウイフルーツと一緒に入れて、冷蔵庫に密封し3~4日置いておきます。キウイフルーツから出るエチレンガスがりんごを成熟させ、味をまろやかにします。



栄養課のメニューコーナー

【りんごとさつま芋の重ね煮】(材料5人分)

一人分/約110キロカロリー・タンパク質0.7g

材料

りんご 200g(1ヶ)
さつま芋 200g(中1本)
レーズン 10g(大さじ1)
砂糖 40g(大さじ4)
水 200cc



りんごの変色を防ぐには水1カップに塩小さじ1/5杯の薄い塩水につけるとよいんじや。すりおろす時は、おろし金に塩をふりかけておくと色が変わりにくいんじやよ。

作り方

- ①りんごとさつま芋は太め(約1cm弱)の短冊に切る。
- ②さつま芋を水煮する。(竹串が通るまで)
- ③②に分量のりんご、レーズン、砂糖、水を入れ、りんごがやわらかくなるまで炊く。
- ④味がしみこんだら、完成。

※レモン(果汁)を入れて炊いても、さわやかな味になり美味しいです。



平成29年
2月
栄養課