

# りんご

apple



日本には、平安～鎌倉時代に中国から入ってきた「和りんご」と、明治時代に導入された「西洋りんご」とがあります。「和りんご」は、主に観賞用でしたが、江戸時代頃にはお菓子として食べられていたようです。味は甘くなく酸味の強いものでした。「西洋りんご」は明治時代、北海道開拓と共に栽培されました。終戦後には新品種の研究、新しい栽培技術が次々と開発され、たくさんの美味しい品種が誕生しました。

## 栄養

りんごには、カリウムやビタミンC、食物繊維、また、りんご特有のポリフェノールである「プロシアニジン」などの栄養が多く含まれています。

- りんごには抗酸化作用が強いとされる、プロシアニジンを主としたポリフェノールが豊富に含まれています。効果としては、抗酸化作用、肥満予防効果、抗アレルギー性、血清コレステロール低下作用などがわかつています。
- りんごの食物繊維は、水溶性食物繊維の一種である「ペクチン」です。ペクチンは善玉菌を増やす一方で、有害菌の増殖を抑える作用があるため、下痢対策に役立ちます。また、有害物質の排出を促すため、便秘気味の方にもおすすめです。

## りんごのいろいろ

りんごの品種は、世界では約15,000種、日本だけでも約2,000種を超える品種が存在します。



### ふじ

世界的にも人気があり、海外でも生産されています。果皮が赤くて、お尻の部分が黄色っぽくなっているものがおすすめです。蜜入りのものは特に人気があります。



### ジョナゴールド

適度な甘味と酸味があり、濃厚な味わいです。シャキッとした歯ごたえで食味良好です。



### トキ

果皮は黄色く甘味とやさしい酸味を持ち、みずみずしく香りがよいのが特徴です。



### 名月

香りがよく蜜が入りやすいのが特徴。酸味は控えめで甘味が強くジューシーです。

### 秋映

ジューシーで甘酸っぱいりんごらしい味わいで、歯ごたえがある硬いタイプです。



## 豆知識

### りんごのエチレンガスが発芽や追熟に深く関わっています。

- りんごをそのまま野菜室に入れておくと、エチレンガスが野菜室に充満して他の野菜や果物が熟し、傷みやすくなります。りんごはきちんとポリ袋などに入れて保存しましょう。
- バナナやキウイなどを早く追熟させたいときは、りんごと一緒にビニール袋などに入れて保存するとすぐに熟します。
- エチレンガスは、じゃがいもの発芽を抑制する働きがあります。じゃがいもと一緒にりんごを保存することで、じゃがいもの発芽を抑えて長期間保存できるようになります。



今月のレシピ



### りんごを使って 豚肉の生姜焼き

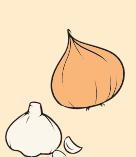
#### 【材料】(2人分)

豚肉(生姜焼き用)……………200g  
玉ねぎ……………80g  
りんご(すりおろす)………1/4個(約80g)  
しょうゆ……………大さじ1  
生姜(すりおろす)……………大さじ1  
ニンニク(スライス)……………1かけ

#### 【作り方】

- Aの調味料を合わせ豚肉を30分程浸けておく。
- 玉ねぎはスライスする。
- フライパンに油をしき、スライスしたニンニクを入れ炒め、次に玉葱に火を通す。
- ④①の豚肉を入れて火を通す。

\*りんごの品種によって味が少し変わります。



参考：「からだにおいしいフルーツの便利帳」高橋書店、「果物ナビ」「macaroni」Web

# 健康かわら版



第235号  
令和4年11月