

【季節の食材だより No.44】

《栄養》

ペクチン

りんごや柑橘類に豊富に含まれる水溶性食物繊維の一種です。整腸作用があり、便秘解消に役立ちます。

また、コレステロール低下作用も期待されます。

りんごポリフェノール

りんごの皮に特に多く含まれるポリフェノールの一種です。強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防が期待できます。

カリウム

体内からナトリウムの排泄を促す働きがあり、血圧を下げる作用があります。

《選び方》

お尻の方までしっかりと紅くなっているものを選びましょう。上が紅く下の方が緑のものは、完全に熟していないので、酸味が強くなります。

手に持ったときに、ずっしりと重みを感じるものが、果汁がしっかりと詰まっています。

秋の食材

りんご

りんごは年中スーパーで見かけますが、秋から冬が旬の果物です。日本には明治以降に外国から導入され、現在主に栽培されている品種は100種前後と言われています。日本では約半分が「ふじ」、それに次いで「つがる」「王林」などがあります。製菓などでは一般的に「紅玉」がいいと言われていますが、その栽培面積は少なくなっています。



【材料(7個分)】

- ・りんご (今回はつがるを使用) 1個
- ・餃子の皮 7枚
- A { ・レモン汁 小さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・水 適量

りんごを使ったレシピ

「簡単アップルパイ」

1 個分 43kcal カリウム 28 mg

【作り方】

1. りんごは5mm～1cmの角切りにします。
2. 鍋にりんごとAを入れて弱火～中火で煮ます。水気が足りない場合、水を加えます。
3. りんごが柔らかくなったら水気を飛ばし、はちみつを加えて混ぜます。
4. 3のりんごが冷めたら、餃子の皮にのせて包みます。
5. 2/3ほど浸かるくらいの油で、低温できつね色になるまで揚げて完成です。

りんごを煮るときにレモンの果汁を入れることで、きれいな色に煮上がります。

レモン果汁は市販のレモン飲料(レモン入り炭酸ジュースなど)でも代用することができます。

その場合は100ml程度使用し、砂糖とはちみつ、水は控えめにします。