

食を楽しむ、考える。

vol. 64

りんごの表面がべとべとしているのは「ブルーム」といい、新鮮で熟したりんごが作ったワックスです。蜜入りりんごの蜜はさわやかな甘さのソルビトールです。

焼きりんご

フライパンで簡単にできる焼きりんごです。パンにのせてもおいしいよ！

《材料》(2人分)

- 1096 産直 サンふじ 1/2 個
- 1095 産直 瀬戸内レモン 少々
- バター・砂糖 各大さじ 1
- レーズン 10 粒
- シナモンパウダー 少々

《作り方》

- りんごは塩でこすりながらきれいに洗う。芯を取って、皮つきのまま厚さ5mmのくし型に切り、レモン汁をかけておく。
- フライパンにバターを溶かし、りんごを並べる。砂糖をふりかけ、両面を焼く。りんごに焼き色がついたら、レーズンも加えて軽く火を通す。お好みでシナモンをふる。



ワンポイント

りんごは野菜や果物を成熟させる作用がある「エチレングス」を多く放出するので、冷蔵庫で保存する際はポリエチレン袋に入れましょう。

産直

1096

毎週企画

長野県 夢来塾・ふるさと信州

サンふじ箱

3kg前後箱(6~14玉)

太陽をいっぱい浴びて甘くみずみずしく育った無袋栽培のふじ。甘味と香りが強く、果肉は締まっています歯ごたえの良いりんごです。

若干のスレ傷、ツル割れ、サビ果、変形、着色不良の規格外品が入る場合があります。

30ポイント



ワンポイント

本体 1,450円 (税込 1,566円)



滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあっています。

「1日1個 医者いらず」健康維持に役立つりんご

りんごは昔から「1日1個 医者いらず」と言われるように健康維持に役立つ果物です。食物繊維が豊富で、水溶性のペクチンが多いのが特徴で、皮や芯の近くにも多く含みます。便秘や下痢の整腸作用、血糖値の急上昇を抑え、コレステロールを下げる働きがあります。さらに皮や果肉にあるポリフェノールの一種アントシアン、プロシアニジンなどは強い抗酸化作用があり生活習慣病予防に役立ちます。腸内の善玉菌のビフィズス菌などを増やすオリゴ糖も含みます。さわやかな酸味はりんご酸やクエン酸などの有機酸で疲労回復に役立ちます。