

旬をおいしく味わう

今日もリンゴ日和

監修：KAO RUI（野菜ソムリエ
イラスト：小林裕美子

みずみずしい甘さと爽やかな香りをまとったリンゴは、さまざまな品種の味わいや香りが楽しめます。食べ方次第で毎日の食卓が豊かに彩られます。

健康編

1日1個のリンゴで
医者いらず!?

血圧の安定

カリウムが体内の塩分（ナトリウム）を排出し、血圧の安定に

腸内環境の改善

食物繊維が腸内環境を整えて便通を促す効果が期待できる

疲労回復

リンゴ酸が疲れの原因となる乳酸に働き、疲労の回復も

免疫力アップ・風邪予防

ビタミンCの抗酸化作用により、病気への抵抗力を高める効果も

美肌効果

ポリフェノールの抗酸化作用で肌の老化を防ぐ効果が期待できる

生活習慣病の予防

ポリフェノールや食物繊維がコレステロール値を低下させ、血糖値上昇の抑制も



もっと知りたい！ リンゴの豆知識



保存方法

新聞紙＋ポリ袋に包み冷蔵庫の野菜室へ。切った後は蜂蜜水に浸し変色を防止



収穫前に遮光して 美しいリンゴに

収穫前の果実に袋をかけて遮光することで色鮮やかに仕上げる栽培方法もあります



「蜜」は 完熟したサイン

蜜そのものはそれほど甘くなく、周りの果肉が非常に甘くなっています



日光をたっぷり浴びた 「サン」リンゴ

「サンふじ」「サンつがる」は収穫前の果実に袋をかけずに栽培します



お菓子作りに
ぴったり

紅玉（こうぎょく）

鮮やかな濃赤色の皮と爽やかな香り、しっかりとした酸味が特徴。果肉が硬めで煮崩れしにくいので、お菓子作り用として長年人気の品種。



軟らかく
ジューシーな食感

つがる・サンつがる

早めの時期に出回る早生品種。酸味が少ないため、甘さが引き立つ味わいが特徴。果汁が豊富で食感も軟らかめで食べやすい。



甘酸のバランスが
良い定番品種

ふじ・サンふじ

濃厚な甘さと程よい酸味があり、歯触りが良い定番品種。芯の部分を中心に蜜が入りやすいのが特徴。貯蔵性にも優れ、ほぼ1年を通して出回る。

リンゴのいろいろ

品種ごとの味わいを楽しむ

料理に

酵素の力と酸味を生かす



サラダのトッピングに加え、シャキシャキ食感をプラス



リンゴジュースでサツマイモを煮て、おやつや甘い箸休めに



すりおろしリンゴとしょうゆを混ぜて肉料理に合う万能だれに



リンゴには消化を促す効果も。煮て、ソテーした豚肉と一緒に食べるのもおいしい

料理にもお菓子にも！
幅広く活用できる
食卓のアイドル



お菓子に

煮る・焼くで甘さを引き立てる



イチゴやブルーベリーなどと煮て、ヨーグルトのトッピングに



ケーキやタルトに。食感が落ちたリンゴもおいしく活用できる

そのまま

栄養を丸ごといただく

スターカット
リンゴを横向きにして
薄く輪切りにする



熱に弱いビタミンCや皮の近くに多いポリフェノールを無駄なく摂取
※芯は残してください

煮るだけで簡単！

リンゴのクワフトコーラ

お薦め品種 ふじ/ジョナゴールド/シナノスイートなど

①全ての材料を中火にかけ、沸騰したら弱火に。リンゴが薄茶色になり、液が濃くなるまで15～20分煮る



リンゴとスパイスの香りが相性抜群！

旬のリンゴはもちろん、食べ切れなかったり

少し食感が悪くなった場合もおいしく活用できます。



②火を止め、そのまま冷まして味をなじませたら、ざるなどでこしてシロップだけをボトルに移す

スパイス類

- ・シナモン 1本
- ・クローブ(ホール) 5粒
- ・カルダモン(ホール) 5粒
- ・バニラビーンズ 適量



③シロップは冷蔵庫で1週間ほど保存できる。飲むときは炭酸水で4、5倍に割って飲む

目的によって
さまざまな品種を
試してみよう



代表品種
「青りんご」の



王林(おうりん)

酸味は控えめで、強い甘さと芳醇な香り、軟らかく軽い食感が特徴。ヨーグルトの酸味と相性抜群。貯蔵性にも優れ、翌年6月頃まで出回る。

濃厚な甘さと
果汁が魅力



シナノスイート

ジューシーで甘さが強く、シャキッとした食感が特徴。皮が薄めでそのまま食べられる。やや大玉で日持ちするため、贈答用としても人気の品種。

酸味を生かし
ジュースなどに



ジョナゴールド

爽やかな酸味が魅力。ジュースなどに加工される他、濃赤色の皮とシャキシャキした食感を生かしてサラダやデザート彩りにもお薦め。