

今月のテーマは りんご(林檎) です !!

りんごは、バラ科リンゴ属の植物です。生ではもちろん、りんごジュースやアップルパイ、サラダなど、様々な料理に使われ、冬の味覚の1つです。日本では、別種の花粉を交配させ、これまでに2000種の品種が開発されています。定番の品種には、ふじ、つがる、王林、紅玉、ジョナゴールドなどがあります。日本で最も生産量が多い品種である「ふじ」の旬は11月～1月頃です。

りんごの栄養

りんごには、**ビタミンA**、**ビタミンC**、**カリウム**、**クエン酸**、**リンゴ酸**、**ペクチン**、**ポリフェノール**などが含まれています。りんごを食べたときに感じる酸味は、**クエン酸**や**リンゴ酸**によるもので、この酸味には疲労回復を助けてくれる作用があります。**ペクチン**は水溶性の食物繊維で、便秘解消や腸内で善玉菌を増やす働きもあり、腸内全体の調子を整える効果があります。**ポリフェノール**や**ペクチン**には抗酸化作用がありますが、皮の部分に最も多く含まれているため、出来れば皮ごと食べるのが良いでしょう。昔から、「1日1個のりんごは医者を選ばせる」と言われているのがわかるように、りんごには様々な効果が期待できます。

選び方のポイント

- 軸が太くてしっかりとしており、全体的に赤く色づいているものが良いでしょう。
- 皮に張りがあり、香りが良いものが良いでしょう。



保存のポイント

- りんごは、長期保存が可能な果物で、適切な保存方法をすれば1ヶ月ほど保存可能です。温度が高いところや、乾燥に弱いので、冬場は暖房の効いていない涼しく、日の当たらない場所で保管しましょう。冷蔵庫で保存する場合は、ポリ袋に入れて密閉し野菜室で保存しましょう。

おいしいごはん!

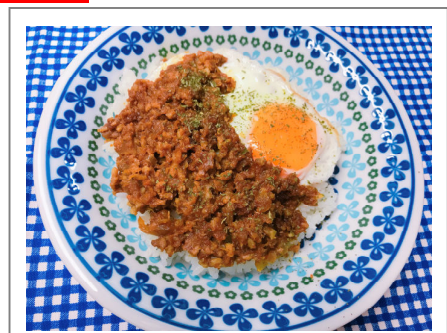
りんごたっぷりキーマカレー

材料(6人分)

りんご…1個 玉ねぎ…1個 にんじん…1/2本 ピーマン…2個
豚ひき肉…200g サラダ油…適量 固形カレールー…1/2箱
卵…人数分(お好みで目玉焼き) パセリ…少々(彩りで適量)

- ① りんごは、軸と種を切り落とし、皮はついた状態ですりおろす。玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。固形カレールーは刻んでおく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマンをよく炒める。野菜がしんなりしてきたら、豚ひき肉を加え、肉に火が通るまで炒める。肉に火が通ったら、りんごと固形カレールーを加えて炒める。
- ③ 皿にご飯、ルー、目玉焼きを盛り付け、パセリを振りかけ、出来上がり!

りんごは皮も一緒にすりおろし、
無駄なく栄養を摂取しましょう!!



りんごが1個入った、甘みのあるキーマカレーです。冷凍もできるので、作り置きもできます。

りんご
豆知識

りんごが、ワックスを塗ったようにテカテカになっていることがあります。これは「油上がり」と呼ばれ、りんごが成熟すると増えるリノール酸やオレイン酸などの脂肪がりんごの皮の表面に出てくる現象で、水分が蒸発して乾燥するのを防ぐためにりんご自らが発生させるものなのです。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

