

栗原の旬が香る情報誌

# Kurihara Food

2020.1.10  
No. 2

くりはら風土

【特集】

栗原100年リンゴ

その木は目に見えない果実を実らせた

【レシピ集】

さっと作れる

リンゴ農家の簡単レシピ



### 気候が生むリンゴ

日本の主なリンゴ産地は東北に集中している。全国生産量約75万トンのうち、約6割を占める青森県に加え、3位から6位まで宮城県以外の東北各県が名を連ねている。栗原市がある宮城県は全国9位のリンゴ産地。ただし、東北各県との生産量の差は大きい。栗原市と県境を接する岩手県は宮城県の17倍、秋田県は8倍と大きな開きがある。つまり、栗原市は、リンゴの大産地に周りを囲まれた、小さなリンゴ産地だ。

そこでは、日本の主要品種のふじや宮城県オリジナル品種のサワールージュ、さわやかな甘味が特徴の王林など、さまざまな品種のリンゴが生産されている。その中でも、ふじは、特徴的な存在と言える。宮城県を含めた南東北では、ふじの収穫時期は10月下旬からと言われる。しかし、栗原ではさらに3週間ほど樹上で熟成させ、収穫をしている。このことで葉からの養分

がリンゴにたくさん送られ、蜜がたっぷりに入った完熟のふじが生産できる。東北でも比較的暖かく、葉が枯れる時期が遅い、この地域の気候を生かした生産方法だ。

### 栗原の人気者

なぜ、完熟のふじを生産するのか。

それは、年に一度の即売会を見れば明らかだった。

「どれがお薦めなの」、「これが良いんじゃない」。笑顔とともに会話が飛び交う。蜜がたっぷり入ったリンゴを求め、11月下旬、くりはらのリンゴ祭りに、たくさんの方が詰めかけた。市内の産地ごとに比べをしながら、袋詰めされたリンゴが見る見るなくなっていく。しかも、安売りでもないのに。昨年よりも多く用意した約400キログラムのリンゴは開始から1時間半で完売する人気だ。

なぜ、こんなに人気なのか。それは、このふじが持つ甘さにある。黄金色の蜜の部分は、

糖分がリンゴの細胞に入りきらなくなり、あふれ出た状態のものだ。その蜜は人の味覚で感じる事ができないが、蜜が入っていない部分にも糖分がたっぷり行き渡っているため、リンゴ自体がとても甘くなる。これが完熟ふじの人気の秘密だ。

完熟ふじを含め、栗原産リンゴは、年間で約222トン生産されている。これは、県内生産量の約1割に当たる。

ただし、このリンゴが栗原市外で販売されることは、ほとんどない。それには、理由があった。主に生産者による直接販売や市内の農産物直売所での販売されていないのだ。しかも、生産者が直接消費者や直売所の棚に届けることで、みずみずしい、食べごろのリンゴが提供でき、直売所でも飛ぶように売れる好循環を生み出している。

栗原市内でリンゴの生産が始まり約100年。その小さな産地が生み出すリンゴは、今、地域で人気者になっている。

# 特集 栗原100年リンゴ

その木は目に見えない果実を実らせた

ほのかに甘い香りが周囲を包み、切った瞬間、黄金色の蜜が姿を現す。栗原市で生産されるリンゴの王様「ふじ」の特徴だ。

栗原市は宮城県の最北部に位置し、年間平均気温が11℃。リンゴの生産に必要な涼しい気候条件がそろっている。

市内でリンゴの生産が始まって約100年。長い時間をかけ、産地が形づくられてきた。ここでは、小さな産地が生き残るため、特徴のあるリンゴが生産されている。

しかし、生み出されていたのは、リンゴだけではなかった。



通常よりも3週間ほど長く葉からの養分を受け、たっぷり蜜が入った完熟のふじ。蜜が黄金色に輝き、とても甘い。



毎年買い求めに来る人も多い、くりはらのリンゴ祭り。なじみのお客さんと生産者の会話が弾む。





実がなったリンゴから、大きさや形の良い実だけを残す摘果作業。すべて手作業になる。



## あきらめない。思いは、壁を貫く。

### カギは地産地消

約40年前、それまで田んぼだった土地をリンゴ畑に変え、その生産に取り組み始めました。もちろん、当時、リンゴを生産する技術はなく、モデルとした近くの産地の生産者から指導を受け、ノウハウを積み重ねてきました。そして、ようやく販売ができるようになったときのことで。

当時、リンゴは地元消費に地域の農協に出荷するか、直接お客さんに販売するのが一般的でした。産地として後からスタートした私たちは、顧客がいないため、販売量が見込める市場出荷に挑戦しました。ところが、これは相場により価格が上下するため、こちらが希望するような価格にならないことも多かったのです。そこで、ほかの産地と同じく直接販売に力を入れることにしました。

生産組合の仲間と一緒に汗を流しながら必死に作ったりリンゴたち、味は周辺の大産地に負けない自信があります。



リンゴ生産の苦労を分かち合ってきた、千田量男さん(写真右)と妻のサチ子さん(写真左)

「栗原のリンゴは、味は絶対に負けない」と自負する千田量男さん。市内のリンゴ生産者で作る栗原市果樹連絡協議会の会長を務めている。千田さんは、市内のリンゴ産地の一つ、金成地区末野にある果樹生産組合の組合員でもある。

この組合では、今から約40年前、すでに市内にあった近くのリンゴ産地をモデルにリンゴの生産を始めた。今では、市内直売所などでも飛ぶように売れるリンゴも、積み重ねた努力が実ったものだった。これまでの歩みを聞いた。

軽トラックにリンゴを積み、家を1軒1軒訪問販売しました。ところが、すでに隣接する岩手県産リンゴを購入している人も多く、顧客の獲得に苦戦を強いられました。それらの産地は、昔から生産量も多く、すでに顧客を持っていたのです。

しかし、私たちは、あきらめませんでした。生産技術の講習会や先進地視察、基本となる土づくりの勉強など、高品質なリンゴをお客さんに届け続けるため、汗を流し、学び続けました。さらに、共同で資材を購入し、生産コストを下げるなど、競争力を高める工夫もしました。そして、少しずつ顧客を増やし、今では、生産したすべてのリンゴが直接販売や直売所で売れるようになりました。

### 忍び寄る危機

栗原市内でリンゴの生産が行われるようになり約100年。特に戦後は、貧しさからの脱却を図るため、米に加えて

てリンゴが生産されるようになった。さらに、約40年前には米以外の作物を生産する転作として、リンゴ産地が拡大した。しかし、今、約100年続くリンゴ産地に危機が迫っている。それが、生産者の減少だ。今では、ピーク時の約半分に減っている。なぜなのか。それは、高齢化と後継者不足だ。リンゴが入ったカゴを運ぶ作業など、足腰にかかる負担は大きい。それは高齢になるほどつらい作業になってくる。また、後継者がいない場合も多い。

さらに理由がある。リンゴの生産は、1年間を通じて手間がかかるためだ。春は受粉作業や土づくり、夏は良い実だけを残す摘果や草刈り、秋は実に太陽の光が当たるように回転させる玉回し、冬は枝切りなど、そのほとんどが手作業になる。そのため、ほかの農作物の生産に切り替える人もいるのだ。また、収穫できるようになるまで4年以上かかるため、新たに生産する人もまれなのだ。



# 負けない きつと 乗り越える

# 栗原で生まれ、育ち、 消費されるリンゴたち



1



2

- 1 約80年前から栗原のリンゴ産地を見つめてきたリンゴの木。台風19号により幹が折れる被害が出た。
- 2 台風被害をまめがれ収穫できた完熟のふじ。今年は品質が特に良く期待が高まっていた矢先の台風被害だった。

んから、意外な言葉が返ってきました。「傷のついたふじでも良いし、ふじ以外のリンゴでも良いから欲しい」と。それは、お客さんが私を応援してくれているものでした。本当にありがたい、温かい言葉でした。

お客さんは、率直に味の感想やアドバイスをくれることも多く、とても温かい存在です。お客さんからの「おいしい」の一言、これが本当のように、励みになります。こ

れからも、お客さんの声を大切にしながら、この栗原でリンゴを作っていきます。

**笑顔の果実**

栗原市内でリンゴが生産されるようになり約100年。今では完熟のふじなど、市内直売所で飛ぶように売れる人気のリンゴ。しかし、そこに到達するには、顧客を獲得するまでの粘り強い努力があった。また、支持されるリンゴ

を作り続けるため、お客さんの声を大切にしながら、ひたむきに打ち込む人がいる。

栗原で生まれ、栗原で育ち、栗原で消費されるリンゴたち。その木の下には、関わる人それぞれの笑顔が実っていた。

栗原は、小さなリンゴ産地。しかし、この産地はこれからも、どんな困難に直面しても、きつと乗り越え、笑顔の果実を実らせるだろう。

どうか、もう100年笑顔の果実が実り続けますように。



一つ一つ色づき具合を確認しながらリンゴを収穫する小野寺さん

リンゴの収穫時期を迎えた令和最初の10月。栗原市を台風19号が襲った。それは、堤防の決壊や住宅の浸水など、市内に大きなつめ跡を残した。その台風は、生産者が減少する市内のリンゴ産地にも、大きな被害を出した。

栗原市内最大のリンゴ産地、金成地区小堤でリンゴの生産をする、小野寺 聡おのの でらさとしさんに話を聞いた。

**思い出の木倒れる**

台風19号が過ぎた翌日、1本の電話が鳴りました。「マルバのリンゴが折れている」。リンゴを生産する近所の先輩からでした。急いで自分のリンゴ畑に行くと、幹を地面に横たえた大木が目の前に飛び込んできました。その木は、祖父の代から受け継ぐリンゴの老木。約80年前からここにありま。最近では、幹に空洞が見つかり、その負担を軽く

するため、枝を支柱で支え、いたわりながら、育てていました。そのような中、赤く色づいたリンゴがたわわに実り、今年も頑張ってくれたと、感謝していたところでした。

これまで長い間、私たちが家族に恵みを与えてくれた、思い出深いリンゴの木。「本当に長い間、ありがとう」。思わず目頭が熱くなりました。

ふと、折れたその木の下を見ると、無数のリンゴが落ち、その多くが傷ついていました。風雨で落下し、傷ついたリンゴは、農場全体で約2.5トン。すべて捨てるしかありませんでした。

## 栗原で共に歩む

年末のお歳暮シーズンを迎え、贈答用として完熟のふじだけをそろえた販売が続けられなくなりました。「すみません、実は先日の台風で」と、恐縮しながら、正直に被害の状況をお客さんに伝え、おわびしました。ところが、長年リンゴを買ってくれるお客さ





## 食べごろリンゴの見分け方

皮をむいて、シンプルに食べる人が多いリンゴ。食べごろの見分け方を紹介します。

- 1 リンゴの下の部分を確認。
- 2 赤（写真左）、または透き通った黄色（写真右）に色づいていれば、食べごろ。

### 【リンゴの特徴】

リンゴは、低カロリーで栄養価が高い果物。特に、カリウムや食物繊維、リンゴポリフェノールなどが多く含まれている。その栄養素は、高血圧の予防や整腸作用、抗酸化作用もある。皮の下周辺は、特に抗酸化作用のあるリンゴポリフェノールが多く、皮は薄くむくのがお薦め。

## リンゴのコンポート

アイスクリームやシナモンを添えてデザートにお薦めのメニュー。  
小さく切ればパンとの相性も良い。

### 材料（2人分）

リンゴ 1個（300g）  
 砂糖 大さじ4.5  
 レモン汁 小さじ2  
 塩 ひとつまみ  
 ◎170kcal ◎塩分0.3g

- 1 リンゴを8等分に切り、芯を取り、皮をむく。
- 2 リンゴを塩水にさらす。
- 3 鍋にすべての材料を入れ、リンゴが隠れるくらいに水を入れる。
- 4 弱火で20分ほど煮る。リンゴが透き通ってきたら、できあがり。

レシピ集

# さっと作れる リンゴ農家の簡単レシピ

素材を知りつくしたリンゴ農家で食べられているメニューを紹介します。短時間でさっと作れて、素材の味も楽しめる簡単メニューです。



## 甘さがたまらない 完熟蜜入りふじ







## リンゴ入りポテトサラダ

リンゴのシャキシャキ食感がアクセントになった、あっさりサラダ。

材料（2人分）

ジャガイモ	2個（240g）
リンゴ	1/4個（75g）
タマネギ	1/4個（50g）
キュウリ	1/2本（40g）
ニンジン	1/4本（25g）
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
酢	大さじ1/2
塩、コショウ	少々
◎	213kcal ◎塩分0.6g

- 1 リンゴは、芯を取り、皮をむかずに薄くいちょう切りにする。
- 2 ニンジンは皮をむき、薄くいちょう切りにする。タマネギは、薄切りにし、水にさらす。
- 3 キュウリは薄く小口切りにし、塩を振りもむ。
- 4 ニンジンにラップをかけ、電子レンジで3分蒸す。
- 5 ジャガイモの皮をむき、ラップで軽く包み電子レンジで7分蒸す。

- 6 ジャガイモを好みの加減でつぶし、塩、コショウ、酢を入れる。
- 7 ジャガイモが冷えたら、洗って水気をしぼったキュウリとタマネギに1と4を入れ、軽く塩、コショウをする。
- 8 ヨーグルト、マヨネーズを入れ混ぜ、冷蔵庫で冷やせば、できあがり。



## リンゴとサツマイモの甘煮

リンゴの優しい甘味とサツマイモの濃厚な甘さがコラボする一品。

材料（2人分）

リンゴ	1/2個（150g）
サツマイモ	1/2本（100g）
レーズン	15g
レモン汁	大さじ1/2
ハチミツ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1.5
塩	ひとつまみ
◎	182kcal ◎塩分0.3g

- 1 サツマイモはよく洗い、輪切りにして水にさらし、アクを抜く。
- 2 リンゴ1/2個を2等分し、芯を取り、皮をむかずにいちょう切りに4等分する。
- 3 鍋にサツマイモを並べ、その上にリンゴと砂糖、ハチミツを入れ、水を浸るまで加える。
- 4 落としふたをして、強火にかける。
- 5 沸騰して水が出てきたら、レーズンとレモン汁、塩を入れ、弱火にして15分ほど煮る。
- 6 煮汁がなくなってきたら、ふたを外し水分が飛ぶまで煮れば、できあがり。

## アップルシナモンケーキ

素朴な甘味にシナモンの味わいが調和する一品。

材料（2人分）

リンゴ	1/2個（150g）
卵	1個
牛乳	25ml
ホットケーキミックス	100g
オリーブ油	20ml
砂糖	大さじ1.5
シナモン	お好みの量
塩	ひとつまみ
◎	383kcal ◎塩分0.9g

- 1 リンゴ1/2個を2等分し、芯を取り、皮をむかずに角切りにし、塩水にさらし水気を切る。
- 2 ボウルに卵、牛乳、砂糖、オリーブ油を入れよく混ぜる。
- 3 2にホットケーキミックス、シナモンを入れよく混ぜたら、1を入れてさっと混ぜる。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3を流し込み平らに広げる。
- 5 200℃に予熱したオーブンで、20分焼く。
- 6 粗熱が取れれば、できあがり。



## アップルケーキ

シナモンが苦手な人は、こちらがお薦め。見た目もリンゴが生きる一品。

材料（2人分）

リンゴ	1/2個（150g）
卵	1/2個
牛乳	50ml
ホットケーキミックス	75g
バター（有塩）	23g
砂糖	大さじ5
◎	392kcal ◎塩分0.7g

- 1 リンゴ1/2個を2等分し、芯を取り、皮をむかずに薄く、くし切りにする。
- 2 ボウルにホットケーキミックス、卵、砂糖（大さじ2.5）、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら砂糖（大さじ2.5）を入れ、白くなったら火をとめる。
- 4 3にリンゴをすき間なく並べ、生地が均等な厚さになるよう、2を流し込む。
- 5 ふたをし弱火で15分から20分蒸し焼きにする。
- 6 焼けたらスポンジの上に皿を乗せ、フライパンをひっくり返して取り出し、できあがり。







# 栗原100年リンゴ

それは笑顔の果実を実らせる

