



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

