

# りんご



食の一口メ No. 12

昔、エデンの園でアダムとイブが食べた禁断の果実がリンゴと言われています。本によってはイチジクとしているものもありますが、今回はそのリンゴのお話しです。ヨーロッパでは、「寝る前に1個のリンゴは医者をお金持ちにする」、「毎日1個のリンゴを食べる人は医者知らず」のことわざがあります。禁断の果実は、栄養的に優れた食物と言えます。

起源はコーカサス地方北部と考えられています。紀元前4世紀からギリシャで栽培が始まり、聖書にも記載があるくらい古くからある果物です。日本では加工用途よりも生食用が多く、「ふじ」のような大きくて柔らかく甘い、蜜入りの品種が開発されています。

リンゴには高血圧の予防によいカリウムが多く、カルシウム、鉄、ビタミンCなども豊富にあります。食物繊維のペクチンは整腸作用があり、便秘解消、血糖値上昇や動脈硬化を抑えるとして知られています。

リンゴの蜜入りは、完熟した果実内にソルビトール糖が浸み出したものです。完熟のサインで、リンゴ全体が甘くなっています。リンゴの新しい品種が数多く出され、おもしろい名前なものなどがあり、味もさまざまあります。お気に入りのリンゴを探してみてくださいはいかがでしょう。



## 焼きりんご

～簡単にできるあったかスイーツ～

材料) りんご; 2個, 無塩バター; 大さじ4, レモン汁; 少々, レーズン; お好み  
グラニュー糖; 大さじ4, シナモン, メープルシロップ; お好み

- ① りんごを縦半分に切り、芯をスプーンでくり抜き、切り口の変色防止にレモン汁を軽くふる。
- ② くり抜いた部分にグラニュー糖、バター、レーズン等をそれぞれにのせる。
- ③ アルミ箔で全体をきっちりと包み、170～180℃のオーブンで30～35分焼きます。その後、アルミ箔を開いて5分ほど焼き、表面に焼き目を付けます。
- ④ 器に盛りシナモンやシロップ、クリームをお好みで載せてできあがり。