



10月号

だんだんと秋らしくなってきました。実りの秋ともいわれ、いろんな果物も出回ります。今回はその果物の中でも、長野県が全国2位の生産量を誇り、美肌効果や生活習慣病予防にも効果がある『りんご』についてご紹介します。“ふじ”、“つがる”という品種はよく聞かれますが、他にもいろいろな種類のりんごがあります。

信州りんご3兄弟

長野県オリジナルのりんご3品種をまとめて『りんご3兄弟』といいます。収穫時期や味は様々ですが、どれもおいしいりんごです。食べ比べてみてください♪

秋映



- 果汁たっぷり。
- 甘み、酸味は中くらい。
- 黒っぽい色が特徴。
- りんご3兄弟の長男。

シナスイート



- 果汁たっぷり。
- 濃厚な甘みで、酸味は控えめ。
- りんご3兄弟の次男。

シナゴールド



- 果汁たっぷり。
- 甘みが強く、程よい酸味も。
- きれいな黄金色が特徴。
- りんご3兄弟の末っ子。

※りんごの色は小諸市HPから「給食だより」と検索して、10月号の給食だよりを開いて確認してみてください。

『りんご3兄弟』の他にも、長野県で生まれたオリジナルのりんごがあります。

- シナノリップ・・・なんと夏に収穫できるりんご。夏でもシャキッとした歯ごたえです。
- シナノピッコロ・・・小ぶりで丸かじりもしやすいりんご。
- シナノレッド・・・黄緑色がベースで赤い縞がはっきりと色付きます。

他、「夏あかり」「アルプス乙女」「シナノドルチェ」「あいかの香り」などがあります。

給食で出るりんごはどのりんごか調べてみてください♪

写真：JA 全農長野 HP より

☆レシピ紹介☆

すりおろしたりんごが入ります！

～ さばの韓国風煮 ～



りんご入りのたれは、さばの他にも焼いた鶏肉や豚肉にかけてもおいしいです♪

<材料(4人分)>

さば	4切	(1切 50g)
塩	少々	(0.6g)

りんご	1/6玉	(40g)
玉ねぎ	1/6個	(28g)
にんにく	少々	(0.4g)
しょうが	少々	(1.2g)
砂糖	小さじ1	(4g)
しょうゆ	小さじ1	(8g)
みそ	小さじ1	(6g)
みりん	小さじ1	(4g)
酒	小さじ1/2	(2g)
ごま油	小さじ1/2	(2g)
水	適宜	

<作り方>

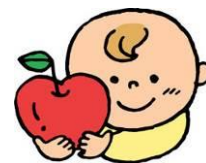
- ①さばに塩を振り、しばらく置いて水気を取る。
- ②りんご、玉ねぎ、にんにく、しょうがをすりおろす。
- ③水気を取ったさばを②と調味料を混ぜ合わせたものに30分程漬けておく。
- ④さばを漬けだれごと鍋に入れ、ひたひたになるまで水を加える。
- ⑤火が通り、味が染みるまで煮たら完成！
※底が焦げ付かないように注意



蒸しパンに入れてもおいしい！

～ りんご蒸しパン ～

皮つきのままだと色合いがきれいです！



<材料(4人分)>

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1 (3.2g)
りんご	1/6玉 (40g)
砂糖	大さじ2 (20g)
牛乳	80cc
油	小さじ1 (4g)

<作り方>

- ①小麦粉とベーキングパウダーをふるう。
- ②砂糖、牛乳、油を入れてよく混ぜる。
- ③りんごを食べやすい大きさにして②と混ぜる。(いちょう切りや角切り)
- ④カップ等に注ぎ、火が通るまで蒸して完成！