

● 主な品種 ●



『ふじ』

「国光」×「デリシャス」

果実の重さは1個 300g程度で、果肉は黄白色、しゃきとした歯ごたえがあり、糖度は約14～15%と高く、長い期間貯蔵することができます。現在、世界中のリンゴ産地で作られており世界一の栽培面積を誇る品種です。



『シナゴールド』

「ゴールデン・デリシャス」×「千秋」

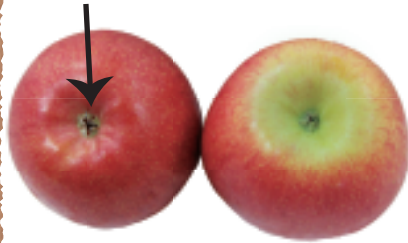
果実の重さは1個 300g程度で、表皮は黄緑から熟すと黄色になります。果汁が多く、糖度は約14～15%と高く、酸味がしっかりとして、甘みと酸味のバランスがとてもよいリンゴです。

● 機能性 ●

リンゴに含まれる水に溶ける食物繊維の中にあるアラビノオリゴ糖は、善玉腸内細菌のビフィズス菌を増加させ、生活習慣病を予防するとともに、体内の放射性物質を吸着し、体の外に出します。また、人の免疫などを担う白血球を増やす成分も含まれています。さらに肥満などの原因となる中性脂肪が減少するとされており、リンゴは万能と言っている機能性を持っています。

● 選びかたと保存方法 ●

くぼみが深く **GOOD!**
裏まで色がついている



軽くたたいてみて、澄んだコンコンという音がするものを選びましょう。赤いリンゴではヘタと反対側のお尻に緑色が残っているもの、青いリンゴでは緑が濃いものはまだ未熟です。

皮の表面に張りがあり、手にのせた時に重みのある果実が美味しいです。

保存の際は、乾燥しないようビニール袋に入れます。リンゴは果実を追熟するエチレンを多く出すので、他のくだものと分けて保存するのがよいでしょう。



リンゴ

Apple

100gあたり / 61kcal
シーズン / 9月～6月
ピーク / 11月～12月
生産地 / 青森・長野
山形 など



※サンプルを表示しやすいよう、画像の解像度を下げてあります。

● ワンポイント ●

100個のリンゴは医者を選ばない
るごころわががあるへんりごころ
米
養価が高いこと知られています。

世界中で栽培されているリンゴの基本となる種のは原産地は、小アジア・コーカサス地方といわれています。リンゴが日本に伝わったのは平安時代頃で、中国から渡来しました。
伝わった当時は「林檎」と呼ばれており、リンゴという呼び名はこれに由来します。現在、リンゴは青森県が一番多く作られており、長野県、山形県などでも多く作られています。
栽培には4～10月の平均気温が13～21℃程度の比較的涼しい地域が適しています。
リンゴは自分の花粉で受精しない性質があり、実をつけるには人工的に授粉しなければならぬので、多くの労力が必要となります。