



11月には **りんごの日** が2つあります。

『いいりんごの日』、『長野りんごの日』この2つのりんごにまつわる記念日があります。

『いいりんごの日』は2001年11月5日に青森県が制定しました。

青森県はりんごの名産地で、生産量も日本一。日本の生産量の約半分を占めています。

『長野県りんごの日』は11月22日です。

長野県のりんごは、日持ちしやすく、甘みの多い「ふじ」という品種です。

主力のりんご「ふじ」の品質の良さと美味しさを知ってほしいことから

「いいふじ」と語呂合わせして11月22日に制定されました。

美味しいりんごの見分け方

1. 「いぼり」があるりんご

いぼりとはりんごの表面のでこぼこのことです。

完熟して糖度が高くなると表面がでこぼこしてきます。

甘くて美味しいりんごを見分けるには、表面がつるつるしているものよりも表面がでこぼこしているものを選びましょう。

2. 「ツル割れ」

ツルの付け根が割れているりんごは、しっかり熟しているおいしさの目印です。

傷と見間違えて避けがちですが、ツル割れりんごには蜜がたっぷり入っています。

果糖の割合が多いりんごは冷やすと、より甘みを感じます。

しっかりと冷蔵庫で冷やしてから食べるのがおすすめです。

りんごとひよこ豆のポタージュ

材料(2人分)

ひよこ豆(水煮)	100g
りんご	1/2個
玉ねぎ	1/8個
バター	5g
チキンブイヨン	1カップ
豆乳	1カップ
お好みでシナモンパウダー	

(1)りんごは皮と芯をのぞき一口大に、玉ねぎは薄切りにする。

(2)鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒める。しんなりしたら、(1)を加え油がまわったら、ブイヨンを加える。沸騰したら弱火にして30~35分程煮る。

(3)(2)の豆が崩れる位のやわらかさになったら、火をとめる。

粗熱がとれたらミキサーにうつしなめらかになるまで攪拌する。

(4)(3)を鍋にもどし豆乳を加え温める。スープカップに注ぎ、お好みでシナモンパウダーをふる。



リンゴには食物繊維のペクチンが含まれており、リンゴを100℃以上に加熱するとこのペクチンの量が6~9倍に増えると言われています。ペクチンは整腸作用があるため、りんごはあたたためて食べるのがオ

