

# 旬

apple

# 林檎



リンゴは夏から冬まで品種より旬の時期が変わる。1種につき2～3ヶ月。11月頃旬を迎えるのは「ふじ」や「王林」「陸奥」など。

## 「おいしく保存しましょう」

11月頃に出回るリンゴは、保存すれば1ヶ月以上もつものがあります。

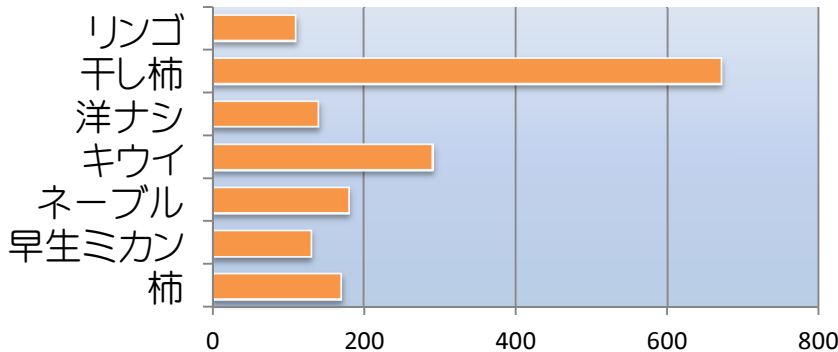
より長期保存する場合には、ポリ袋内に新聞紙を入れ、冷蔵庫や、陽が当たらない温度変化の少ない屋外に置きます。それでも余ってしまう時は、リンゴジャムにし冷凍できます。

### リンゴジャムの作り方

- ①リンゴ2～3個の皮をむき薄く2mm程度にスライスする。  
変色しないように水にさらしておきましょう。
- ②鍋に①とグラニュー糖100～130gを加え弱火でゆっくり煮詰める。  
★ピンク色にしたい時は、皮を一緒に入れます。
- ③途中、木べらで果肉をつぶし水分がなくなるまで煮詰める。  
※果肉の食感を残したい時はつぶさない
- ④レモン汁大さじ1～2杯、シナモンパウダー(好みで) 小さじ1加え混ぜる。



旬の果物100g中のカリウム量(mg)



リンゴはカリウムが少な目だけど、食べ過ぎないでね



あと1品～お手軽アップルパイ

- ①ワンタンや餃子の皮に薄くバターを塗り、手作りリンゴジャムをのせる。
- ②3段くらい重ねたら上には、細く切ったワンタンの皮をのせトースターで焼く。

