

## リンゴ

～医者いらずといわれる優れた健康効果～

### リンゴのプロフィール

【分類】バラ科リンゴ属

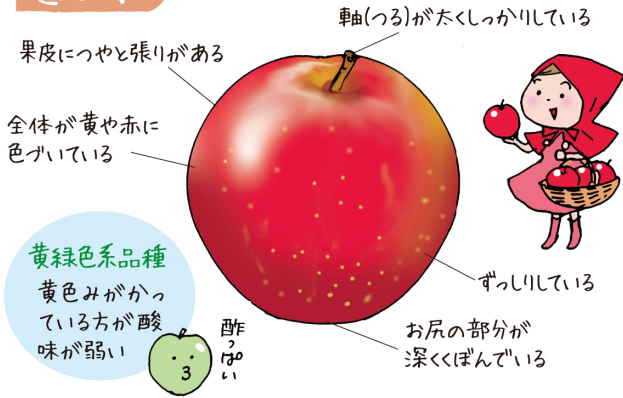
【原産地】中央アジア地方

【おいしい時期(旬)】9～1月ごろ(秋・冬)

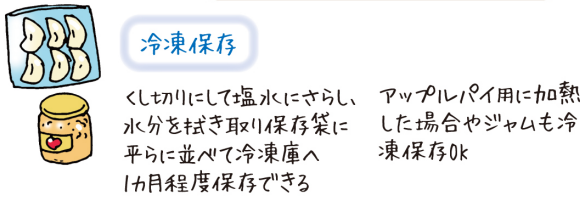
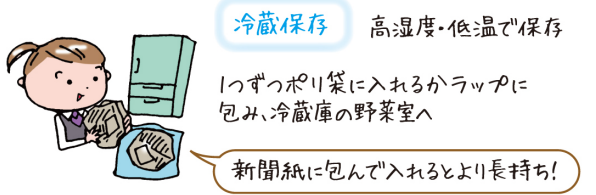
【主な栄養成分】カリウム、  
食物繊維(ペクチン)、カテキン、  
ケルセチンなど

解説：KAORU

### 選び方



### 保存方法



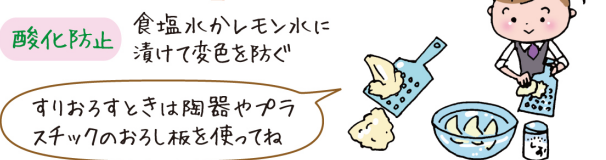
### リンゴの子カラ



### リンゴのいろいろ

- ふじ**  
日本でも世界でも、最も多く生産されているリンゴの王様の蜜が入りやすくジューシーで、甘味と酸味のバランスが良い、シャキシャキとした食感
- つがる**  
日本では「ふじ」に次ぐ生産量の果汁が多く、優しい甘さで酸味は少ない
- 紅玉**  
製菓や料理用の定番の濃い紅色で大きさは小ぶりの強い酸味と爽やかな香りが特徴
- シナスイト**  
ジューシーで酸味が少なく甘味が強いのサクサクとした食感
- ジョナゴールド**  
米国生まれの品種の甘味と酸味のバランスが良い、生食やジュースなどの加工用として人気
- 王林**  
果肉はやや堅めで、果汁が豊富な酸味がほぼなく、甘味と芳醇(ほうじゅん)な香り強い
- シナゴールド**  
香り豊かで果汁も豊富のしっかりした甘味の中に爽やかな酸味があり、パリパリとした食感が特徴
- 姫りんご**  
ピンポン玉サイズのかわいい見た目の果肉はやや堅めの甘味と酸味が強く、製菓用や観賞用として人気

### 楽しみ方・食べ方のコツ



### リンゴのピミツ

