



10月の旬の食材 ～りんごとなし～

食材	りんご 	なし 
分類	バラ科リンゴ属	バラ科ナシ属
旬の時期	秋冬（9月～12月頃）	夏秋（7月～10月頃）
産地	青森県・長野県・山形県	千葉県・茨城県・福島県
概要	りんごは夏の終わりから秋にかけて成熟する果物です。 スーパーなどでは、1年中りんごを見かけますが、「CA貯蔵法」という技術でりんごを仮死状態にすることで長期保存が可能になります。「CA貯蔵法」とは、外気を遮断し庫内の空気を調節し低温にすることにより、青果物の呼吸を最小限に抑制し、新鮮さを長期間保つことができる貯蔵方法です。	日本の梨には「赤梨」と「青梨」があります。 赤梨は「豊水」や「幸水」など果皮が茶色いもので、青梨は「二十世紀」のような果皮が緑色の梨です。 どちらもシャリシャリした食感がありますが、あれはペントザンやリグニンという成分からできた石細胞によるものです。
主な栄養成分	食物繊維（1.5g）、カリウム（110 mg）	食物繊維（0.9g）、カリウム（140 mg）
効能	整腸作用・便秘改善・高血圧予防が期待できます。 りんごに多く含まれている水溶性食物繊維のペクチンが消化を促進させ、胃酸のバランスを整えてくれています。便秘や下痢にりんごがよいといわれているのはこのためです。さらに、りんごに含まれるポリフェノールの一種「カテキン」には抗酸化作用があり、高血圧やがん予防、老化抑制に期待できます。りんごは様々な病気の予防に効果が期待できるため、「医者いらずの果物」と呼ばれています。	便秘予防・高血圧予防・動脈硬化予防が期待できます。 梨は水分と食物繊維が比較的多く、便をやわらかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果があります。また、カリウムは高血圧予防に効果があり、梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。

そら組さんでは、りんごとなしの触感や匂い・味の違いを感じクッキングを通して秋の味覚を楽しみました。