



11月 は、「りんご」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 <<出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>>

りんご 皮つき 生 100g（中1個 270g程度）

- ・エネルギー：56kcal
- ・カリウム：120mg
- ・食物繊維総量：1.9g
- ・ビタミンC：6mg

■基本情報

分類：バラ科リンゴ属

主産地：青森県、長野県、岩手県（令和2年作物統計調査より上位抜粋）

旬：11月～12月（品種によって異なります）



家事のキホン

スターカットとは、りんごを横にして輪切りにする切り方です。食べやすく捨てる場所が少ないと、体にも地球にもいいことづくめです。

『スターカット』<<出典 © 2022 一般社団法人青森県りんご対策協議会>>

★スターカットのやり方★



- ①りんごを横にします
- ②好みの幅にカットするだけ！

※りんごの下に布巾を敷くと安定して切りやすくなります



- ③スターカットの出来上がり♪
- ④さらに芯の部分を野菜の抜き型や小さめのクッキー型でくり抜くと、見た目◎

★スターカットの良いところ★

1 無駄なく栄養をまるごと摂る！

皮や皮の近くに多い食物繊維や栄養をむだなく摂ることができます。

2 食べられるところが多い！

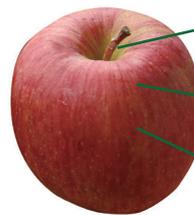
スターカットなら食べないのは芯とツルだけ。食べられる量が増えてお得。生ゴミが減ってエコです♪

3 食べやすい！

果肉に対して皮の面積が少ないから、皮つきでも食べやすい。まだ噛む力が弱い小さなお子様や、ご年配の方にもおすすめ。サクサクっとスナック感覚で食べられます。

おいしいりんごの選び方

りんごは果皮が赤いりんごと、黄緑～黄色の2タイプがあり、どちらも基本的なポイントは同じですが、甘味を重視するのか、酸味も楽しみたいかで選び方が少し変わります。



軸：軸が太く、しっかりしている

色：色づきがよい

皮：張りつつやがある



黄色

●お尻が緑色のものは酸味が強め

お尻が緑色のものはまだ完熟前で酸味が強めです。熟すと黄色や赤色になります。

マグカップ アップルシナモンケーキ

作り方動画はこちら



*YouTubeのサイトにリンクしています

【材料 4人分】

- りんご・・・・・・・・・・・・・1個
- ホットケーキミックス・・大さじ6
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・20ml
- 卵・・・・・・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- シナモンパウダー・・・・・・・・適量

① 調理時間・・・15分



【作り方】

- ①ボウルに卵を入れて、牛乳、砂糖、ホットケーキミックス、シナモンパウダーを入れ、泡立て器で全体がなめらかになるまでよく混ぜる。
- ②一口大（スターカットは家事のキホン参照）にカットし、電子レンジで1分加熱したりんごを加え、全体をよく混ぜる。
- ③②を耐熱のマグカップに入れ、600wの電子レンジに2分かける。全体が膨らんだら、出来上がり♪
- ④お好みで仕上げにシナモンパウダーをふって、お召し上がりください。

にっぽんのおいしいもの



りんごといえば青森県や長野県が有名ですが、青森のお隣「秋田県」もりんごの名産地です。主力品種の「ふじ」のほか、県のオリジナルの品種「秋田紅あかり」などが栽培されています。秋田紅あかりは鮮やかな紅色の皮に星のような果点が浮かび上がる外観で、濃厚な甘さが特徴。10月下旬から11月上旬に収穫され、県内を中心に首都圏や海外にも出荷されています。

「秋田紅あかり」

秋田県 × 食文化



エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「りんご」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
31	1 大安	2 赤口	3 先勝 文化の日	4 友引	5 先勝	6 仏滅
7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先勝	12 仏滅	13 大安
14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先勝	18 仏滅	19 大安 食育の日!	20 赤口
21 先勝	22 友引	23 先勝 勤労感謝の日	24 大安 和食の日	25 赤口	26 先勝	27 友引
28 先勝	29 仏滅	30 大安	1	2	3	4

- ・文化の日・・・「自由と平和を愛し、文化を薦める」ことを趣旨とした国民の祝日。
- ・勤労感謝の日・・・勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日。
- ・和食の日・・・日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。
(実りの秋の11月24日に“いいにほんしょく”の語呂から制定)

今月の【日本の伝統色】



茜色

あかねいろ
《akaneiro》



根が赤いアカネで染められた紅赤が茜色の由来で、人類最古の染料といわれています。赤とんぼの茜色と同様、夕焼けの空の茜色は、短い秋ならではの色です。

今月の旬を食べよう。

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・りんご
- ・さつまいも
- ・舞茸
- ・長芋
- ・かぶ
- ・春菊
- ・あさり
- ・鰯（カレイ）
- ・柿

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。