

# 毎日の生活に積極的に取り入れたい おいしくてヘルシーな「青森りんご」に夢中

栽培品種が約50種類あると言われる「青森りんご」。関西地区青森りんごの会では、りんごの多彩な魅力を発信しています。そこで今回は、その魅力を徹底紹介。知ればきっと、今よりもっと青森りんごが好きになるはず。

## 味や香りだけでなく栄養もたっぷり そのまま食べてもアレンジしてもOK

スーパーや青果店などで見かけるさまざまなりんごの中でも、国内生産量の半分以上を占めているのが青森県産の「青森りんご」。栽培品種はなんと、50種類を超えるといわれています。収穫時期は8月～11月ですが、貯蔵により、ほぼ一年を通して楽しめるのも魅力です。今の時季によく見かける品種は「サンふじ」「王林」「ジョナゴールド」「紅玉」。食物繊維やカルシウム、ビタミン、ポリ

フェノールなどが含まれているから、そのまま食べるのももちろん、料理に活用するのも◎。

さらに、青森県内には、青森りんごの風味を生かした加工品も多彩に。おいしいりんごを毎日の生活に取り入れて、「美」と「健康」を目指しませんか。

シティ読者を対象に開催された、「青森りんごPREMIUM女子会」の様子も合わせてお届け!



### 品種 知っておきたい特徴をチェック

青森りんごで代表的なのが以下の4品種。スーパーなどで手軽に購入でき、お菓子作りや料理にアレンジしやすいのもポイント。

#### サンふじ

「国光」と「テリシャス」の交配種で、袋をかけずに栽培した「ふじ」を「サンふじ」といいます。甘さと酸味のバランスが絶妙。



#### 王林

「ゴールデンデリシャス」と「印度」を掛け合わせたもの。色みから酸っぱそうなイメージですが、実は甘みが強く酸味は控えめ。



#### ジョナゴールド

「ゴールデンデリシャス」と「紅玉」の交配種でアメリカ生まれ。甘さの中にもしっかりした酸味があり、果肉はやや硬め。



#### 紅玉

真っ赤な色と強い酸味を持つ、アメリカ原産の小ぶりのりんご。煮崩れしにくく、熱を加えるとより甘みが増すので、お菓子や料理に。



### Cooking

Webサイトには旬のりんごを使ったレシピも



りんごとヨーグルトと合わせるといった定番メニューから、「りんご照焼きチキン」などのアレンジメニューまで、青森りんごの活用法はいろいろ。青森りんご対策協議会のWebサイトに掲載されているレシピを参考に、レッツチャレンジ!  
<https://www.aomori-ningo.or.jp/>



### 青森で

#### 絶対食べたい! 弘前市のアップルパイ

県内でも有数のりんごの産地である弘前市には、弘前市立観光館・弘前市観光案内所の観光コンシェルジュが実食して作った「弘前アップルパイガイドマップ」なるものが! マップを片手に、アップルパイのお店巡りを楽しんで。

ガイドマップはこちらをチェック

[https://www.hirosaki-kanko.or.jp/edit.html?id=cat03\\_food14](https://www.hirosaki-kanko.or.jp/edit.html?id=cat03_food14)



弘前公園からすぐ。藤田記念庭園内にあるハイカラなカフェ「大正浪漫喫茶室」には約5種類のアップルパイ(432円)がスタンバイ

### 加工品 現地に行かずともアンテナショップで手に入る

りんごとコクのあるバターとの相性バツグンな「りんごバター」(スターリングアース/185g・648円)



「大阪で青森県の加工品を購入したい」なら、大阪・堂島にある青森県と岩手県の共同アンテナショップ「青森・岩手えもんショップ」へGO! スイーツやジャム、お菓子など、両県の「とっておき」が手に入ります。

#### 青森・岩手えもんショップ

■大阪市北区堂島1丁目 堂島地下街6号(ドーシマ地下センター) TEL 06-6346-0888 ② 10:00～20:00 ※休業日はWebで確認を。 <https://www.eemonshop.jp/>

### 「青森りんごPREMIUM女子会」で魅力を体感

#### りんごづくしの限定ディナーを堪能

2/6、「ホテルロイヤルクラシック大阪」で開催された「青森りんごPREMIUM女子会」。多数の応募者から選ばれた、シティ読者100人が参加しました。

この日のためにシェフが考案したディナーは、青森県産のホタテをはじめとした海の幸、山の幸と青森りんごがコラボした特別ディナー! りんご4品種を食べ比べる「利きりんご」や、スパークリングワインなどドリンクも青森りんごづくしで、そのおいしさに会話も弾みます。

さらに、青森県りんご対策協議会のイメージキャラクター・王林さんからビデオメッセージも届き、会場は大盛り上がり。参加者からは「品種によってこんなに味が違うなんて!」「自宅でもりんご料理に挑戦したい」などの感想も聞かれ、りんごの魅力を存分に感じられる素敵なイベントとなりました。



この日のドレスコードは「赤」

見た目にもこだわったコースメニューに大満足



記念撮影ができるコーナーも大人気



30種類もの青森りんごがズラリ

#### スターカットで余すことなく

青森県民にとってりんごは、毎日食卓に登場するくらい身近な存在。捨てるどころかほぼなくて、丸ごと食べられるのも魅力なんです。栄養分さえもムダにしないなら、横にして輪切りにする「スターカット」で味わうのがおすすめ。お手軽なので、ぜひ試してみてくださいね。

ミスりんご青森 柏崎 凛さん

