



こんにちは！  
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！  
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。  
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！  
今回の特集は「りんご」。子どもたちも大好きな果物ですね。種類を学んで旬の時期や味の違いを楽しみましょう！

りんごの旬の季節が始まります！

冬の果物として人気の「りんご」ですが、旬の始まりは10月頃。時期によって、旬のりんごの種類が移り変わります。生食向きのもの、ジャムやお菓子に使うとおいしさが増すもの……。種類が違えば味や食感も変わってきます。おなじみだけど奥深い、りんごの世界を紹介します。



りんごの種類

ふじ



りんごの代表品種ともいえるふじ。鮮度のよいふじは生食が一番。歯ごたえもよく（果肉はややかため）、果汁が豊富で味もバランスがとれている。長年にわたってトップシェアを維持。

つがる



8月頃に収穫できる早生種。ピンクに近い薄紅色。果汁が多く、あまみが強い（酸味は控えめ）。生食のほか、スムージーやジャム、りんごバター、コンポートなどにしてもO。

王林



青りんごを代表する、黄緑色のりんご。熟すにつれて黄みがかってくる。果汁が多くあまみが強い。果肉はやわらかで、生食におすすめ。名前の由来は「林檎の中の王様」から。

ジョナゴールド



10月ごろに出始める赤いりんご。適度な甘味と酸味があり濃厚な味わい。お菓子づくりに使われ、果肉がやわらかくなったものは、ジャムやコンポート、スムージーなどにも楽しめます。

紅玉



深い紅色で、果汁が多く酸味の強い引き締まった果肉。小ぶりで香り豊か。料理やお菓子の材料（アップルパイ、ジャム、タルトなど）にも適している。最近は栽培量少なくなってきた。

むつ（陸奥）



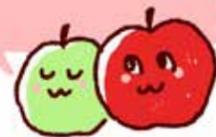
青森生まれの品種。サイズが大きく（中でも大きいものでは1kg近いものも）、色が美しく出る（明るい赤色）ため、寿などの文字を入れた飾り物に使われることも多い。

シナノゴールド



長野県生まれの黄金りんご。サクサクと引きしまった歯ごたえ。甘みの中に柑橘類のようなさわやかな酸味がある。貯蔵性に優れている。甘味と香りを堪能するなら生食が一番。

いろんな種類と味、食感があるんだね！  
食べくらべてみてね！



種類ごとの旬を知ろう

参照：特集1りんご(2) 旬と種類（農林水産省サイト）

10月

11月

12月

1月

紅玉



8月～

つがる



王林

ジョナゴールド



シナノゴールド



ふじ



むつ



皮ごを使うりんごジャムを作ってみよう

りんごがたくさんあったら、りんごジャムを作ってみませんか？子どもたちとワイワイ作れて簡単なレシピです。皮ごを使うことで色鮮やかで甘いりんごジャムになりますよ。



材料

りんご（紅玉など、酸味の強い種類がおすすめ）  
800g(約4個)  
砂糖 160g(りんごの重さの1/5)  
レモン汁 小さじ2  
りんごを入れる塩水  
水 2カップ  
塩 小さじ1

1. ボウルに水、塩を入れ混ぜておく。
2. りんごの皮をよく洗い、四等分にして芯を取る。適当な大きさに切ったり、子どもたちに手で割ったりしてもらって、一口大ほどの大きさにする。りんごの変色を防ぐため、1のボウルに入れておく。
3. 水気を切ったりんご、砂糖、レモン汁を鍋に入れ軽く混ぜ、30分ほど置いておく
4. 水が出てきたら中火にかけ、沸騰したら弱火にし30分ほど煮詰める。こげないようにときどき混ぜる。
5. ジャムより少し柔らかいくらいで火を止めて完成。（冷めると固まるため）



12月号予告「みかん特集」

冬の日本の風景といえば、こたつとみかんが思い浮かびませんか？生活に根差したみかんについて、クイズ形式で楽しく学んでみましょう。また、みかんの皮を使った楽しい遊びを試してみます！農家さんには、みかんをどのように育てているかをインタビューします。今まで以上にみかんを楽しくおいしく食べられる特集です。

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: all@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

