

尝一尝 做一做 当季的味道

— 煮苹果 —

进入冬季大量上市的水果中有橘子和苹果，日本种植最多的果树就是橘子树和苹果树。橘子（特别是温州蜜橘）以和歌山县和爱媛县产的为代表，主要集中在西南温热的地区，苹果则以青森县产的为代表，主要在北边寒冷的地区种植，两种水果都是从秋天开始到冬天收获。寒冷的季节在温暖的房间里，与亲朋好友围着冬天的水果渡过是多么地快乐。橘子和苹果都含有丰富的维生素C等营养，还可以预防感冒。

12月有忘年会、圣诞聚会等，大家聚在一起的时候很多，这些时候也推荐用水果作为甜点。特别是苹果，只要切成片拿出来就可以了，加热后呈金黄色更香甜柔软，是一道为聚会增色的理想水果。

将苹果加热做成甜品的王道应该是苹果派（馅饼）吧。但这次介绍一个更加简单，只用苹果就能做成的菜谱「煮苹果」。直接吃也很美味，加上冰淇淋，或是饼干，就成了十分丰盛的甜品。另外，加上酸奶或是面包也十分相配。因为能够存放上一段日子所以做很多放着的话，就可以享受到一个比平常稍稍丰富的早餐。

【材料（一个苹果）】

苹果…1个 砂糖…1大勺 柠檬汁…少许

【做法】

1. 将苹果去皮，切成2cm左右厚的片状或大小容易食用的银杏叶形状。
2. 将食材全部倒入锅中，开中火煮。
3. 苹果变软后即完成。

※可以根据个人喜好洒上桂皮。推荐放葡萄干一起煮，能够提升口味和色面。

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 煮りんご —

冬になると多く出回る果物にミカンとリンゴがありますが、日本でも多く生産されている果樹がこのミカンとリンゴです。ミカン（特にウンシュウミカン）は和歌山県や愛媛県を代表とする、主に南西の暖かい地域で、またリンゴは青森県を代表とする、主に北の寒い地域で生産されていますが、どちらも秋から冬にかけて収穫されます。寒い季節に暖かい部屋の中で、家族や友人達と冬の果物を囲んで過ごすのは楽しいものです。ミカンもリンゴもビタミンCなどの栄養が豊富なので、風邪予防にもなります。

12月は忘年会やクリスマス会など、皆で集うことが多いのですが、そんな時にもデザートに果物はお薦めです。特にリンゴは、ただ楕圆形に切って出すのもいいですが、加熱すると黄金色に甘く柔らかくなり、パーティーを彩る一品にうってつけの果物です。

リンゴを加熱して作るデザートの王道はアップルパイでしょうか。でも今回はもっと簡単に、リンゴだけで作れる「煮りんご」のレシピをご紹介します。そのまま食べても美味しいのですが、アイスクリームに添えたりビスケットに乗せたりすると、とても豪華なデザートになります。またヨーグルトやパンに添えてもよく合います。日持ちがするのでたくさん作っておけば、いつもよりちょっと素敵な朝食が楽しめます。

【材料（リンゴ1個分）】

リンゴ…1個 砂糖…大さじ1 レモン汁…少々

【作り方】

1. リンゴは皮を剥き、厚さ2cmぐらいの楕切りか、食べ易い大きさにいちよう切りにする。
2. 鍋に材料を全て入れ、中火にかける。
3. リンゴがしんなりしたらできあがり。

※お好みでシナモンを振り掛けて。レーズンをいっしょに煮ても、風味や彩りが増してお薦めです。