

Let's Cook and Eat the Tastes of the Season!

— Stewed Apples —

Large harvests of tangerines and apples come into market in winter. Coincidentally, they are the two most produced fruits in Japan. Tangerines (unshu mikan tangerines, in particular) are mostly produced in the warm southwest, such as in Wakayama and Ehime prefectures, and apples are produced in the cold north, mainly in Aomori prefecture. Both are harvested from the autumn to winter seasons. Staying indoors with family and friends, eating winter fruit, is a wonderful way to keep warm and comfortable during these cold months. Tangerines and apples are also rich in vitamin C and other nutritious substances, and are ideal for preventing colds.

December brings many occasions for get-togethers, be it in the form of Christmas parties or year-end parties, where fruit makes for an ideal dessert. Apples may be served simply cut into wedges, but when heated, they turn deliciously golden, sweeter and softer, and provide a mouth-watering dish that adds a festive mood to any party.

Many people would say that apple pie stands above the rest in desserts that are made by cooking apples, but here we introduce a recipe for stewed apples, which is even simpler to make and uses only apples as the main ingredient. Though they are delicious as they are, stewed apples make for a particularly sumptuous dessert when served with ice cream on the side or topped with biscuits. They also go well with yogurt and bread. Stewed apples last a long time, so you could make a large batch and enjoy a slightly fancier breakfast than usual.

[Ingredients (using 1 apple)]

- 1 apple
- 1 Tbsp sugar
- Lemon juice

[Preparation]

1. Peel and core the apple and cut into 2cm-thick wedges or bite-sized slices.
 2. Put all the ingredients in a pot, and place the pot on medium heat.
 3. Cook until the apples turn soft.
- ※You can sprinkle cinnamon on the apples, to your liking, or stew the apples with raisins for richer flavor and color.

〈日本語できるかなの答え〉 ①りんご②みかん③いちご④かき

た 食べるよ！ つく 作ろう！ しゅん あじ 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、日本で最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ものですが、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、ただ櫛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。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)]

- りんご…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ぐらいの櫛切りか、食べ易い大きさにいちょう切りにする。
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。