

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Apel yang dimasak —

Begitu masuk musim dingin, buah-buahan yang paling banyak terlihat adalah jeruk dan apel. Di Jepang, buah-buahan yang paling banyak diproduksi memang jeruk dan apel ini. Jeruk *mikan* (terutama jenis Unshu-Mikan) kebanyakan dihasilkan dari daerah barat daya yang hangat, misalnya yang terkenal adalah Pref. Wakayama dan Pref. Ehime. Sementara Apel biasanya diproduksi di daerah utara yang dingin, misalnya Pref. Aomori. Kedua-duanya panen pada saat perubahan musim gugur ke musim dingin. Adalah sangat menyenangkan berkumpul dengan keluarga atau teman-teman di dalam kamar yang hangat di musim dingin, mengelilingi buah-buahan musim dingin ini. Baik jeruk maupun apel banyak mengandung vitamin C dsb, sehingga bisa untuk mencegah masuk angin.

Di bulan Desember ada banyak kesempatan untuk berkumpul dengan teman-teman, misalnya untuk pesta akhir tahun bonenkai, pesta Natal dsb, pada saat seperti itu keluarkanlah buah-buahan sebagai hidangan pencuci mulutnya. Terutama apel, bisa dipotong-potong begitu saja lalu dihidangkan, bisa juga dimasak sampai lembut manis berwarna keemasan, sangat cocok sebagai hidangan buah untuk meramaikan hidangan pesta.

Apel yang dimasak menjadi pencuci mulut yang terkenal adalah Apel Pai (apple pie). Tapi kali ini kami perkenalkan resep yang lebih mudah yaitu [*Ni-ningo* = apel yang dimasak] dengan hanya menggunakan apel saja.. Dimakan begitu saja juga enak, bila dihidangkan sebagai pendamping es krim, atau ditaruh di atas biskuit, ini akan menjadi hidangan penutup yang sedap dipandang. Juga cocok disantap bersama yogurt atau roti, dan bisa tahan lama jadi kita bisa membuatnya dalam jumlah banyak, untuk menikmati sarapan pagi yang terasa lain dari biasanya.

[Bahan ; untuk sebuah apel]

Apel = 1 buah, gula = 1 sdm, air jeruk lemon = sedikit.

[Cara membuat]

1. Kupas kulit apel, lalu potong-potong sebesar satu suap dengan tebal sekitar 2 cm.
 2. Semua bahan dimasukkan ke dalam panci, lalu dimasak dengan api sedang.
 3. Setelah apel menjadi lembut, matanglah hidangan ini.
- ※Jika suka, dapat ditaburkan kayu manis. Kismis yang dimasak bersama juga akan menambah rasa dan keindahannya.

〈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

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、ただ楕形に切って出すのもいいですが、加熱すると黄白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。