

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### — แอปเปิ้ลต้ม —

### — 煮りんご —

เนื่องจากผลไม้ที่มีการเพาะปลูกมากที่สุดในญี่ปุ่นคือส้มและแอปเปิ้ล ดังนั้นเมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวจึงมีส้มกับแอปเปิ้ลออกมาขายเป็นจำนวนมาก โดยมีการเพาะปลูกส้ม(โดยเฉพาะส้มในเรือนเพาะ)ในเขตอบอุ่นทางตะวันตกเฉียงใต้เป็นหลัก ที่รู้จักกันดีก็คือจังหวัดวาคายามะ และจังหวัดเอะฮิเมะ ส่วนแอปเปิ้ลนั้นส่วนใหญ่ปลูกกันในพื้นที่ทางเหนือที่อากาศหนาวเย็น ที่รู้จักกันดีก็คือจังหวัดอะโอโมริ แต่ผลไม้ทั้งสองชนิดมีการเก็บเกี่ยวในช่วงเดียวกันคือตั้งแต่ฤดูใบไม้ผลิถึงฤดูหนาว จะรื่นรมย์เพียงใดหากได้อยู่กับครอบครัวและเพื่อนฝูงภายในห้องที่อบอุ่นท่ามกลางผลไม้ในฤดูหนาว ทั้งส้มและแอปเปิ้ลต่างอุดมไปด้วยวิตามินซี จึงเป็นยาป้องกันโรคหวัดได้เป็นอย่างดี

ในเดือนธันวาคมที่เต็มไปด้วยวันเทศกาลที่ทุกคนมาชุมนุมกัน เช่น วันส่งท้ายปีเก่า หรือวันคริสต์มาส เป็นต้น ในวันเทศกาลดังกล่าวอยากจะแนะนำให้เสิร์ฟผลไม้เป็นของว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแอปเปิ้ลที่แก้ตัดเป็นชิ้นเสิร์ฟก็เพียงพอแล้ว แต่หากนำไปให้ความร้อนก็จะได้อีกสิ่งหนึ่งคือ หวานและนุ่มนวลเป็นผลไม้ตัวหนึ่งที่จะช่วยเติมเต็มสิตรรให้กับงานปาร์ตี้ได้เป็นอย่างดี

ส่วนใหญ่ของว่างที่นำเอาแอปเปิ้ลมาให้ความร้อนก็จะเป็นพายเปิ้ล แต่ในคราวนี้อยากจะขอแนะนำสูตรทำ “แอปเปิ้ลต้ม” ที่ทำได้ง่าย แคมีแอปเปิ้ลอย่างเดียวก็น่าพอใจ จะรับประทานทุกอย่างนั้นก็อร่อย หรือหากจะเสิร์ฟกับไอศกรีมวางบนบิสกิตก็จะได้ของว่างที่ดูเลิศหรูขึ้นมาเลยทีเดียว นอกจากนี้แอปเปิ้ลต้มยังเข้ากันได้ดีกับโยเกิร์ตและขนมปังอีกด้วย เนื่องจากสามารถเก็บไว้ได้นานหากทำให้เป็นจำนวนมาก ก็สามารถเตรียมอาหารเช้าที่เก๋ไก๋ได้กว่าปกติ

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勧めです。特にリンゴは、ただ楕円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。

#### [ส่วนประกอบ(สำหรับแอปเปิ้ล 1ผล)]

แอปเปิ้ล...1 ผล น้ำตาล...1 ช้อนโต๊ะ น้ำเลมอน...เล็กน้อย

#### [วิธีทำ]

1. ปอกผิวแอปเปิ้ล ตัดตามยาวความหนาประมาณ 2 ซม. หรือตัดให้มีขนาดที่รับประทานได้ง่าย
2. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อ ตั้งไฟปานกลาง
3. พอแอปเปิ้ลนิ่มก็เป็นเสร็จเรียบร้อย

※โรยผงซินนามอนลงไปตามความชอบ และขอแนะนำให้เติมรสชาติแต่งสิตรรด้วยการใส่เรซินต้มลงไปด้วยกัน

#### [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ぐらいの楕円切りか、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勧めです。