

農産加工情報

四季の手づくり保存食 10月

仙台市内でのりんご生産は昔から泉区実沢や青葉区新川等で多く栽培されてきました。現在は泉区の根白石果汁生産組合が「ふじ」や「つがる」、「ジョナゴールド」等の品種を栽培し、多くの農家では「ふじ」のりんごジュースを委託加工し、自家用や販売等を行なっています。また、家庭果樹としては「紅玉」等が植栽されています。

「ふじ」は、国内生産量NO1で海外でも評価が高く、ヨーロッパでもよく見かけます。果実は大きめで甘味が強く、果汁もたっぷり、肉質はやや硬めです。

「つがる」は、ゴールデンデリシャスと紅玉を掛け合わせた、甘みの強い品種。生産量はふじについて第2位。

「ジョナゴールド」は、ゴールデンデリシャスと紅玉を掛け合わせた、甘みと酸味のバランスのとれた品種で、加熱調理にむいています。

「紅玉」はアメリカ原産の古い品種です。香りが高く、酸味が強いので、アップルパイやジャムなどの加熱調理に最適です。

I りんごの乾燥

天日乾燥の他、オーブンや電子レンジを使って乾燥する方法があります。大量で、色よく仕上げるためには、やはり機械乾燥が良いようです。

家庭でできる乾燥方法をお知らせします。

1、天日乾燥の場合

紅玉やジョナゴールドで作ってみましょう。

①りんごをよく洗って皮をむきます。

(農薬をほとんど使用していないものは皮つきで)

薄切り(輪切りやくし形に)にして、芯をとり、盆ざるに並べて数日間干します。

②お好みの乾燥状態になったら出来上がり。

③保存は、冷凍用ジップロックに入れて冷凍保存をしておくと、取り出してすぐに食べられます。

ジョナゴールド



2、オーブンを使って乾燥する場合

- ①りんごの皮をむいて、2～3mmの厚さ（サクサクタイプ）に切ります。しっとりタイプに仕上げたい時は1cm位の厚さに切ります。
- ②切ったりんごはオーブンシートを敷いた天板に重ならないように並べます。
- ③サクサクタイプは150℃で1時間。しっとりタイプは120度で1時間、オーブンに入れて（予熱なしでOK）焼きます。（別紙参照）
- ④焼きあがったら網の上で冷まします。
しっとりタイプは、柔らかいので、日光に当て乾燥させたほうが良いでしょう。
*出来上がりを食べてみました。こんなにりんごって甘かったかしらとびっくりするくらいです。
- ⑤保存は、冷蔵庫で2週間くらいは大丈夫ですが、長期保存の場合は冷凍したほうがよいでしょう。

3、電子レンジを使って乾燥する場合

- ①りんごを切って電子レンジに入れて4～5分かかります。
- ②網などにのせてヒーターの前において乾燥させ、お好みの乾燥状態になったら出来上がり。

Ⅱ りんごの加工

1、 焼肉のタレ

以前、皆さんと講習会の時によく作っていたレシピを紹介します。1年間保存しておくために、煮つめる時間を長くし、半量くらいにします。楽しかった講習会を思い出しながら作ってみました。煮つめ時間は10分くらいで火を止めたので、2リットルくらいの仕上がり量となりました。

レシピは別紙のとおりです。

2、 りんごのチャツネ

紅玉を栽培している方は、ぜひ作ってみてください。また、紅玉を手することができたら、作ってみてください。ジャム感覚で食べてもよいし、カレーや肉料理の付け合わせに添えて、食卓で楽しんでください。

レシピは別紙のとおりです。

3. りんごのコンフィチュール

カラメルソースで煮るりんごジャムです。ほんのり苦みを感じられる大人のジャムです。

レシピは別紙のとおりです。

Ⅲ 海外研修で見てきたりんご

全国の普及指導員や女性農業経営者の方々と一緒に、「男女共同参画欧州研修」に参加し、海外の女性農業者の取り組みを研修し、いろいろな野菜や果実も見てきました。

果実農家の直売所で「ふじ」を見かけた時は驚きました。いまや「ふじ」は世界で栽培されています。

フランスのアルザス地方の直売所で見かけたりんご。品種は「あかね」



スイスのバーゼル市郊外の果樹農家の直売所りんご、洋梨、プルーン、さくらんぼも栽培。地域の野菜も販売している。



スイスのバーゼル市にある「家政学校」の校内にあったりんごです。

<りんご>

○ オーブンで作る乾燥りんご

材 料	分 量	備 考
りんご	1 個	ジョナゴールド
塩	少々	



加工方法

- ①りんごをよく洗い、1センチ厚さに輪切りにする。
芯はくりぬく。
- ②塩水にくぐし、酸化防止する。
- ③キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④オーブンシートを敷いた天板にりんごを並べ、オーブンに入れる。
120℃にし、1時間加熱（予熱無しでOK）する。



- ⑤網の上で冷ます。

* 保存は冷蔵庫で2週間くらい



しっとりタイプの乾燥りんご
甘みがぐ~んと増します。

使用する調理器具
オーブン、天板、
一般調理器具
芯くり抜き器



<りんご>

○ 焼肉のタレ

材 料	分 量	備 考
醤油	1 リットル	
みりん	3 0 0 g	
りんご	1 k g	ジョナゴールド 5 個
人参	1 5 0 g	2 本
たまねぎ	4 0 0 g	2 個
にんにく	8 0 g	2 玉弱
砂糖	2 0 0 g	
白ごま	2 0 g	切りごまにしておく
生姜	5 0 g	しぼり汁
レモン汁	2 0 g	
唐辛子粉	少々	七味唐辛子でもよい

使用する主な調理器具

ホーロー鍋 木へら
保存びん、ミキサー、
おろし金、
一般調理器具

<材料>



加工方法

- ① 保存びんを消毒する。
- ② 人参はすりおろしてから、しぼり汁をとる。
- ③ 生姜もおろし、しぼり汁だけとっておく。レモンもしぼり汁をとっておく。
- ④ りんご、たまねぎ、にんにくは皮をむき、ざく切りにする。
- ⑤ ミキサーに④と醤油（ミキサーが回るくらいの量）を入れて、スイッチを入れる。2分たったら鍋にあけ、人参のしぼり汁、残っている醤油、みりんを加え、2/3～1/2量になるまで煮詰める。
- ⑥ ⑤に生姜、レモンのしぼり汁、切りごまにしておいた白ごま、砂糖を加えて一煮立ちさせる。みじん切りしておいた唐辛子を加える。
- ⑦ 熱いうちに保存びんに詰め、煮沸殺菌し、冷暗所で保管する。

*すぐ使いたいときは、⑤の煮詰め時間は沸騰後5～10分位でよい。
*人参と生姜の絞りかすにすだち酢を加えてサラダに用いると美味しい。

*バータイプミキサーを利用する場合
ざく切りにしたりんごと野菜を醤油で煮てから、そのまま鍋の中でバーミキサーを2分位かける。
とろりとした焼肉のタレができる。



<りんご> ○ 紅玉のピンクチャツネ

材 料	分 量	備 考	調 味 料	分 量	備 考
紅 玉	500 g	正味重量	砂糖	20 g	
玉 葱	100 g		りんご酢	22 g	酸度 4,5%
生 姜	15 g		塩	3 g	
			レモン果汁	5 g	
			胡椒	少々	香辛料は
			ナツメグ	少々	3種合わせ
			シナモン	少々	0,5 g

調理器具
 一般調理器具、フードプロセッ
 サー ホーロー鍋、へら、デジ
 タル計り、 保存瓶 (TF150)



加工方法

- ①りんごは8つ割りにして芯を除き、薄切りにして塩水につける。玉葱、生姜は皮を剥いて薄切りにする。
- ②りんご、玉葱、生姜、砂糖を、ホーロー鍋にいれ弱火で加熱する。煮えたら酢と塩、香辛料を加え煮詰めていく。最後にレモン果汁を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮つめる。
- ③火を止めて2～3時間おき（味がぐっとしまる）、冷めてからフードプロセッサーにかけ、ピューレ状する。

* 保存は、殺菌した保存瓶に、チャツネをつめて蓋をして、冷蔵庫で保存する。



*チャツネはインドの保存食。ヒンディー語の catni (味わう、なめるの意) に由来する言葉。果物に酢、砂糖、各種香辛料を加えて煮たジャム状のもの。果物は、マンゴー、タマリンドなどが用いられる。容器に入れて保存し、カレーの薬味やドレッシングなどに使う。

<りんご>

○カラメルソースとりんごのコンフィチュール

材 料	分 量	備 考	調味料	分量
りんご（正味）	1,5 k g	廃棄率 15 %	水	100cc
グラニュー糖	3 0 0 g		ぬるま湯	150cc

加工方法 生リンゴの場合

- ①りんごは洗い、皮をむいて楕形に切ってから、5 mm幅のいちよう切りにする。
- ②フライパンにグラニュー糖と水を入れ、中火にかけフライパンをあまりかき混ぜずに、ゆすりながら時々混ぜる。
- ③グラニュー糖が色づき少し焦げる香りがしたら火を止める。
- ④フライパンを自分と反対側に向け、ぬるま湯を加えて木べらで混ぜ、すぐに①を加える。
- ⑤鍋に移し替え、中火で煮詰める。
- ⑥瓶詰めして保存する。



アップルパイを彷彿させる味わい。

砂糖を焦がしたカラメルの苦みがよい脇役に。大人の味である。

必要な器具：

フライパン、木へら、
保存びん（1リットル）

加工方法 冷凍リンゴの場合

- ①下処理（リンゴの冷凍）
リンゴはよく洗い、4つ割にし皮をむいて種を除く。酸化を防ぐため、塩水につけ水きりしてから、袋に入れ急速冷凍する。
- ②リンゴを自然解凍すると水と固形物に分離する。そのリンゴの水とグラニュー糖を厚手鍋に入れて、中火にかける。
- ③木べらでかき混ぜながら煮詰め、グラニュー糖が色づき少し焦げる香りがしたら火を止める。
- ④②のリンゴを③の鍋に入れて、中火で煮詰める
- ⑤瓶詰め
 - ・保存びん（容量1リットル）を20分（ふたと菜箸は15分）煮沸殺菌し、乾いたふきんの上に逆さまにして置き、冷ます。
 - ・④のコンフィチュールを瓶にきっちり入れる。
その瓶を電子レンジにかけ沸騰してきたら（脱気）すぐにふたをきつく閉め、転倒させて冷ます。

