



## りんご Apple アップル



だいがち けんないのりんごのせい產地です。今から80年ほど前、茨城県では初めて、大子町でりんごの生産が始まりました。山々のなだらかな傾斜を利用し、盆地ならではの寒暖差のある気候と、樹になったまま完熟させてから収穫する「樹上完熟」が特長の、おいしい『奥久慈りんご』が育てられています。みずみずしくて甘みがたっぷり。今年もおいしいりんごの季節がやって来ました♪故郷自慢の味覚を、感謝していただきましょう。

### りんごの栄養

#### 『1日1個のりんごは医者いらず』



甘いもの、酸っぱいもの、シャキシャキしているものなど品種によって特徴は様々。↓

りんごは古くから健康に良い果物として知られています。りんごには、動脈硬化、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防効果のあるペクチン（不溶性食物繊維）や「カリウム」が多く含まれています。ペクチンは、りんごの果実だけでなく皮部にも多く含まれており、腸内の環境を整える作用などがあります。また、カリウムには、体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧を改善する効果もあります。

### だいがアップル図鑑



**シナノスイート**

果汁が多く酸味が少ないため甘味良好。  
 時期：9月下旬～10月上旬  
 大きさ：350g前後



**あきほえ 秋映**

果肉は硬く、果汁がたっぷりで、ほどよい甘酸っぱさ。  
 時期：9月下旬～10月中旬  
 大きさ：300～350g



**こうしょく 紅玉**

アメリカ原産。生食、加工両方に適した世界的な品種。  
 時期：9月下旬～11月上旬  
 大きさ：250～300g



**ようこう 陽光**

甘味が強く果汁も多い。実はほどよくしまっており食べやすい。  
 時期：10月上旬～10月下旬  
 大きさ：300～350g



**おくぞんざい 紅**

「こうとく」と「ふじ」を掛け合わせた大子町オリジナル品種。蜜が入り果汁も多く、パリパリとした食感。糖度も高く、濃厚な食味を感じる。  
 時期：10月中旬～下旬  
 大きさ：350～400g



**シナノゴールド**

肉質が非常に良く、最近各地で注目されている黄色い有望品種。  
 時期：10月中旬～下旬  
 大きさ：300g前後



**こうとく**

小玉だがたっぷりの蜜が入っている。生産量が少なく稀少。  
 時期：10月下旬～11月中旬  
 大きさ：200g前後



**ふじ**

蜜が入っており、甘味が強く果汁も多い。奥久慈大子の代表的なりんご。  
 時期：11月上旬～下旬  
 大きさ：350g前後

15日と24日の給食に大子町産のふじが登場予定