おいしいりんごの青実果活用レシピ

日立中里フルーツ街道

×

茨城キリスト教大学

日立市のりんご

～日立中里フルーツ街道とは？～

日立市街から、奥日立きららの里を西に進むと里川が流れ、その西斜面には16の果樹園があります。この日立中里フルーツ街道では、りんごをはじめ、ブドウ、ブルーベリー、カキなど多くの美味しい果物を栽培しています。

日立中里フルーツ街道
HITACHI NAKAZATO FRUITS ROAD
フルーツとスイーツが出逢った街
Sweet City Hitachi

りんごの青実果とは

・成熟期になっても地色が緑色のままで、食味が不良なりんご
・生育期間中の気温の上昇や、樹齢が若い樹によって発生しやすい

外観

地色の緑色が抜けず、くすんだ赤色
果皮は光沢があり、滑らかでツルツル

味わい

果肉は硬い
甘み、酸味が少ない

青実果（左）正常果（右）

りんごMEMO

機能性

・体内の余分なナトリウムの排泄で、むくみや高血圧を改善

・抗酸化作用
・鉄分の吸収を助ける

・消化吸収を助ける
・腸内環境を整え、便通の改善
・血液中のコレステロールを排泄
・血糖値の急激な上昇を抑える

・疲労回復

・抗酸化作用
・内臓脂肪を減らす
・腸内の善玉菌などを増やし、環境を改善
・血糖値の急激な上昇を抑える
・免疫力アップ＆抗アレルギー効果

調理特性

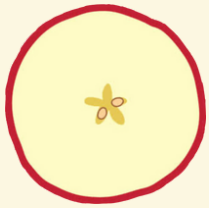
加熱によってペクチン（水溶性食物繊維）の量UP!

りんごプロテアーゼの作用でたんぱく質が分解されお肉が軟らかくなる！

おすすめの食べ方

★スターカット

輪切りにして芯だけくり抜けば、廃棄が少なく、栄養を無駄なく摂取できる



★すりおろし

消化が良く、風邪の時も効果的

apple recipe

01 トンデリング

りんごと豚バラ肉の相性抜群！

定番の照り焼きタレで
甘じょっぱく仕上げました

材料 2人分

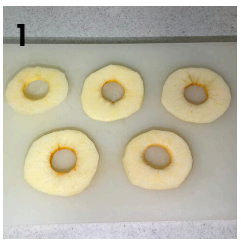
豚バラ肉	200g
りんご	1個
塩こしょう	少々

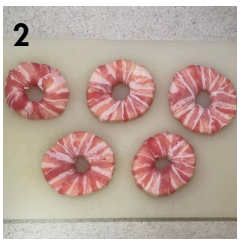
【タレ】

酒	30g
みりん	30g
醤油	30g
砂糖	5g

作り方

1. りんごをリング状になるように１ｃｍ幅に切り、中心部分をくり抜く。
2. りんごに豚バラ肉をきつめに巻き付けていく。
3. 表面全体的に塩コショウをまぶす。
4. フライパンに、結び目を下にして並べ、中火で焼き色がつくまで焼く。
5. 表面に焼き色がついたら、タレを加え、蓋をして弱火から中火で5分ほど加熱する。
6. 蓋を外してさらに4分ほど煮詰めたら完成。





apple recipe

02　りんごのタルタルソース

何にでも合う！万能ソース

材料　2人分

りんご	30g
卵	1個
マヨネーズ	15g
塩	0.4g
こしょう	適量
パセリ	少々

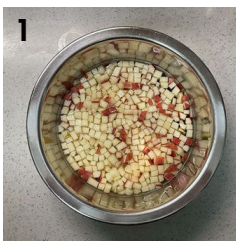
アレンジレシピ

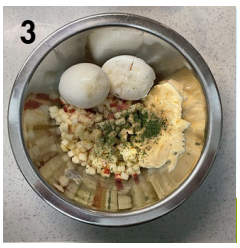
作り方

1　りんごは芯を取り除き、皮のまま5㎜位の角切りにする。

2　卵はお好みの硬さにゆでる。

3　ボウルに水切りしたりんご、ゆで卵、マヨネーズ、パセリを入れてよく混ぜる。





4　塩、こしょうで味をととのえて完成。

apple recipe

03 あおこのスイートポテト

りんごとさつまいもの素材の甘さを
活かしたデザートです

パンに乗せたりパイに包んで焼くなど
アレンジ可能！

材料 4人分

りんご	150g
砂糖	10g
さつまいも	300g
水	100ml
バター	20g

アレンジレシピ

作り方

1 りんごは皮をむき、1㎝弱程度の厚みでいちょう切りにする

2 耐熱容器に入れ、砂糖を加え均一になる混ぜ5分ほど放置する。

3 電子レンジ600Wで3分、リンゴが透き通るくらいまで加熱する。

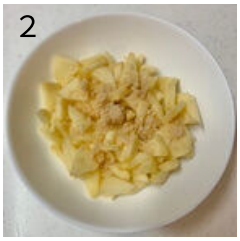
4 さつまいもを1㎝程度のさいの目切りし、水につけておく。

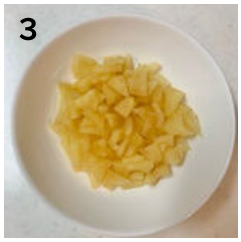
5 さつまいもの水が透明になるくらいまで2〜３回洗い水を切る。

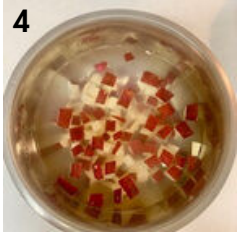
6 さつまいもを鍋に移し、分量の水を加え、蓋をして沸騰まで強火。沸騰後は弱火で蒸し煮する。

7 すぐつぶれるくらいの柔らかさになったら火を止めへらでつぶし、りんごを汁ごと加えて混ぜる。

8 バターを加え、かき混ぜながら余熱で溶かす。







apple recipe

04　まきまきポム

りんごを煮詰める手間なく、
生のまま焼けるため簡単調理！

材料

5個分

冷凍パイシート	2枚
りんご	1個
溶き卵	適量
グラニュー糖	適量
板チョコ	1枚

作り方

1　りんごをよく洗い、1cm厚さの輪切りにする。

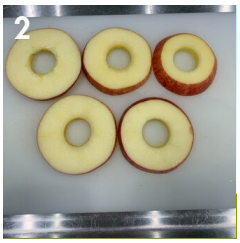
2　ペットボトルのふたなどで芯を抜く。

3　パイシートは室温で10分ほど戻し、1.5cm幅に切る。
※半分程の厚さに薄く伸ばしたほうが次の工程で巻き付けやすい。

4　1のりんごにグラニュー糖をまぶしつけてから、2のパイシートを巻き付ける。溶き卵を塗り、180℃のオーブンで20~25分焼く。

5　溶き卵を塗り、180℃のオーブンで20~25分焼く。

6　板チョコを湯せんして溶かし、焼きあがったパイにかける



apple recipe

05 ポムランタン

りんごの甘みが相性抜群！

材料 4人分

【クッキー生地】

薄力粉	100g
無塩バター	80g
グラニュー糖	30g
溶き卵	1/2個

【キャラメル】

無塩バター	30g
グラニュー糖	50g
はちみつ	15g
生クリーム	45g
アーモンドスライス	50g
フリーズドライりんご	30g

作り方

1 ボウルにバターを入れてクリーム状になるまでゴムベラで混ぜ、グラニュー糖を加えてすり混ぜる。

2 1に溶き卵を加え混ぜたら、薄力粉をふるって加え、さっくりと混ぜる。

3 手でひとまとめにして大きめに広げたオーブンシートの上に置き、シートで包んで冷蔵庫で15分冷やす。

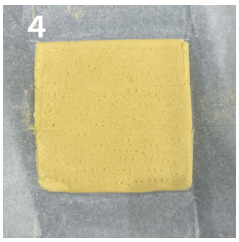
4 オーブンシートを広げて20cm×20cmにのばして、フォークで全体に浅く穴をあけて天板にのせたら180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

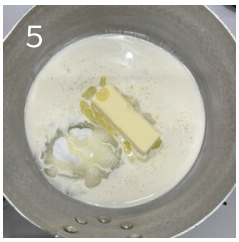
5 鍋にバター、グラニュー糖、ハチミツ、生クリームを入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら弱火にして1~2分混ぜながら煮る。

6 5にアーモンドスライスを入れて混ぜながら煮詰める。

7 4で焼いたクッキー生地に6のキャラメルを広げ、180℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。

8 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。





apple recipe

06 アップルグリーンティー

りんごの香りと爽やかな甘さを、緑茶の
さっぱりとした後口で楽しめます

材料 2人分

フリーズドライりんご (粗く砕いたもの)	10g
緑茶茶葉	3g
お湯	300ml

作り方

1. お湯を沸かす。
2. 急須に緑茶茶葉5gとフリーズドライりんご20gの入ったティーパックを入れ、お湯を注ぐ。
3. かき混ぜるとよりりんごの風味が感じられます。