

## 日本の美味しいリンゴ

東京都立川市立けやき台小学校

六年 小林 千紘

「日本のくだもの」を読んで、私の好きなリンゴについて調べる事にしました。

まずリンゴは落葉広葉樹の一種でまたは食用となるバラ科の果物です。シヤクつとみずみずしい特長のあるリンゴは赤、黄緑、黄の色があり、秋～冬の旬の果物です。

なぜ一年中お店に並んでいるかというと、「CA貯蔵法」といって空気中の酸素を減らし二酸化炭素を増やして温度を下げる保存方法です。果物を仮死状態にすることで普通の冷蔵より鮮度を保つことができ半年ほどの保存が可能です。だからリンゴは一年中、美味しく食べることができるのです。

そんなリンゴには食物繊維、カリウム、カテキン、ケルセチンなどが含まれています。その成分には高血圧、心筋梗塞、がんの予防、そしてカテキンには抗酸化作用があるため、老化予防につながります。このようにリンゴにはたくさんの栄養があり、病気などの予防にも役立つため、「医者いらずの果物」といわれるそうです。

私はリンゴの中でも固い種類が好きなので調べました。  
みつが多い「ふじ」、実の大きい「世界一」、酸味が多い「ジョナゴールド」、黄色の実でさわやかな風味の「シナノゴールド」などのリンゴが固いです。

リンゴは皮が赤く張りツヤがあるものが良いです。下の方が緑色だと未熟で、黄色いものは熟していて甘味があります。サイズは大き過ぎず小さ過ぎない中ぐらいのリンゴで持ったときに重みがあるものが美味しいリンゴです。

私はリンゴについて調べ、どのような種類、栄養があるか、美味しい見分け方など、たくさんを知ることができました。これからは種類や栄養を気にして、美味しいリンゴを食べていきたいと思います。