

毎日くだもの200グラム運動

毎日くだものを食べていますか？

おいしくて優れた**栄養素が豊富**な「くだもの」を毎日の食生活に取り入れることは健康な生活を送る上で**重要**です。

今回の「消費者の部屋」展示では、そんな「**くだもの**」の旬、**機能性**、**選び方**、果物を使った料理の**レシピ**や「くだもの200グラム運動」などをパネルによってわかりやすくご紹介します。

200グラムとは(各果物で)

このくらいです



期間：令和6年11月18日(月)～29日(金) 9時～17時

(土・日、祝日を除きます。)

場所：東山区役所 1階 展示ホール

(京都市東山区清水5-130-6)

京阪「清水五条」駅下車 徒歩約10分

市バス「清水道」下車 南へ徒歩すぐ

【お問合せ先】

近畿農政局 消費・安全部 消費生活課(消費者の部屋について)

担当：千田、高橋 電話：075-414-9771(直通)

生産部 園芸特産課(展示内容について)

担当：中井、山本 電話：075-414-9023(直通)



◆テーマ

毎日くだもの 200グラム運動

◆展示期間

令和6年11月18日(月)

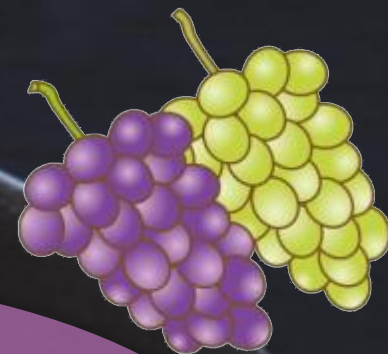
～11月29日(金)

◆展示場所

東山区役所 (京都市)

1階 「展示ホール」

※詳しくは近畿農政局ホームページをご覧ください。



「毎日くだもの200グラム運動」とは？

「毎日くだもの200グラム運動」とは、
1人1日200g以上のくだものの摂取を推進する
運動です。

近年の研究により、くだものにはがんをはじめ、
さまざまな生活習慣病に対して予防効果が高いこと
がわかっています。

1人1日200g以上のくだものを食べて、健康で豊
かな生活を送りましょう。

「毎日くだもの200グラム運動」に関する詳しい情報はこちらから



毎日くだものを200グラム食べましょう

検索

Data: 1

日本人は果実消費が少ない!?

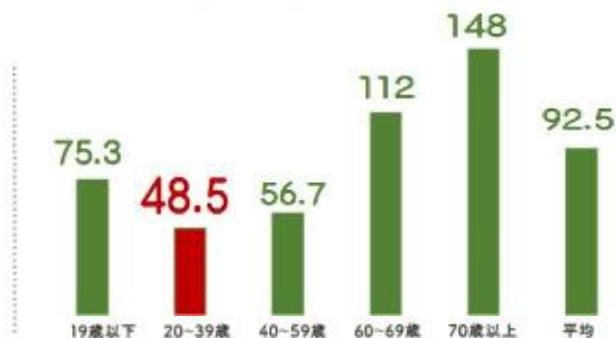
1人1日当たりの摂取量の目標は200g!
でも実際の平均はその半分なんです。



日本人の果物消費量は、すべての年齢層で目標の200gに達していません。
その中でも、20～30代の消費量は顕著に少なく、目標の約4分の1程度なのです。

果物類の
1人・1日当たりの
摂取量 (g)

※資料：厚生労働省「食生活と健康調査」



Data: 2

くだもの200gって、どれくらい？



みかん **2**個



りんご **1**個



かき **1**個



デコポン **1**個



日本なし **1**個



もも **1**個



キウイ **2**個



ぶどう **1**房

国が定めた「食事バランスガイド」でも毎日果物を適量（200g）欠かさず摂るように心がけることとされています。色々な200gの目安の量を見てみると、意外と多くないことが分かります。ぜひ生活に果物を取り入れてみてください！

Data: 3

果実は健康によい？
くだものは低カロリー！



果糖は砂糖以上の甘さを感じますが、エネルギー量は他の糖と変わりません。またくだものは脂質をほとんど含まないため、エネルギー量は同じ重さのショートケーキの1/6程度です。

果物と菓子類のカロリー比較 (kcal/100g)



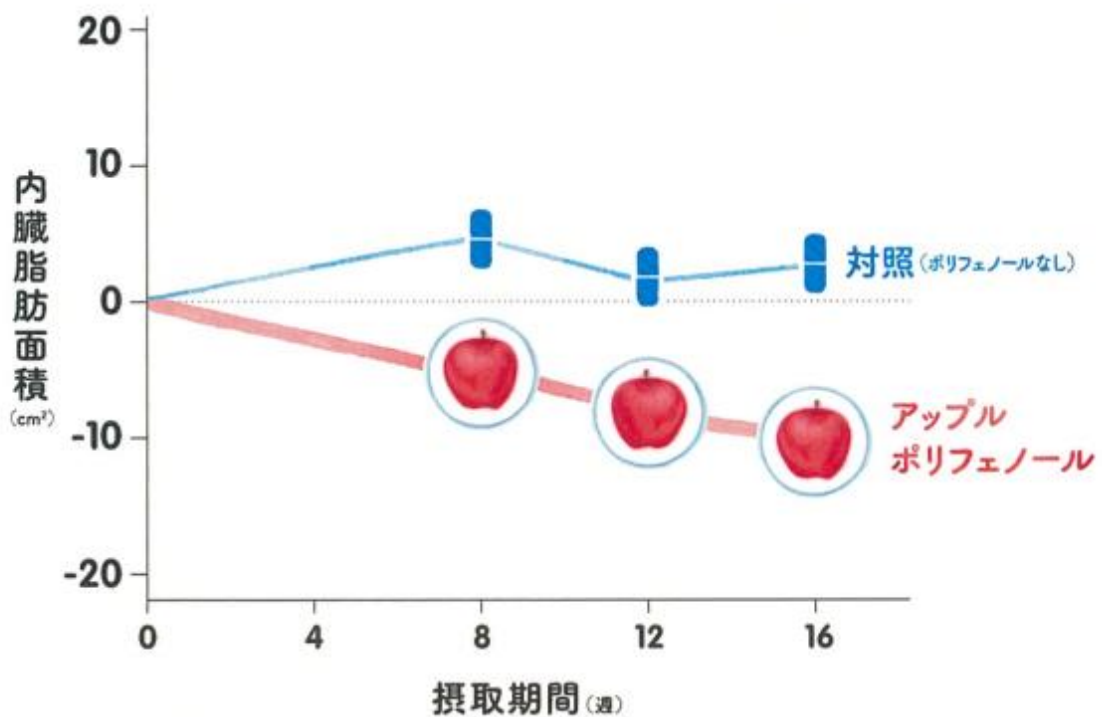
< 出典：「八訂 日本食品標準成分表」 >

Data: 4

りんごは内臓脂肪を減らす！



りんごに含まれるポリフェノールを摂取した人と
摂取しなかった人の内臓脂肪の変化



りんごに多く含まれるプロシアニジンというポリフェノールには、
内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。
この機能に着目して、平成30年にはりんご(ふじ)が数少ない生鮮の機能性表示食品として
消費者庁に認められました。

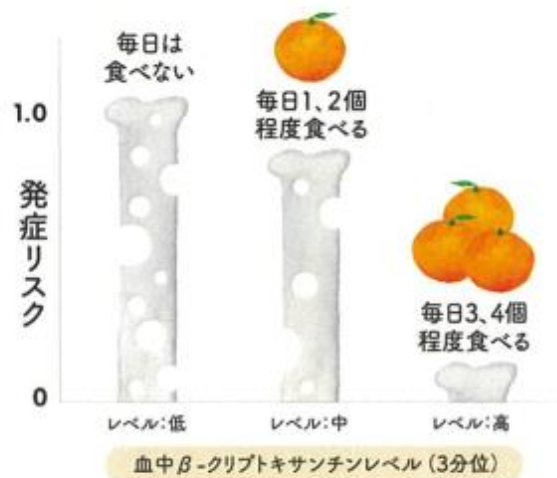
Data: 5

果実は健康によい？

みかんで骨粗しょう症予防!?



みかんを毎日食べる人と、食べない人の
骨粗しょう症の発症リスク (オッズ比)



注「 β -クリプトキサンチン」とは、みかんに特異的に多く含まれているカロテノイドの一種

みかんを毎日3~4個食べる人と、1~2個程度食べる人、毎日食べない人とでは、みかんを多く食べる人ほど、 β -クリプトキサンチンの血中濃度が高まり、骨粗しょう症発症リスクは減ることが分かっています。

(出典: (独) 農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所)

Data: 6

くだものの旬って？



Point

みかん



袋ごと
たべましょう

袋やスジは食物繊維で、コレステロールや糖分の吸収を抑え、大腸ガンや便秘の予防効果があります。

ぶどう



下から食べると
最後まで美味しい！

皮の厚い方が甘味が強いため、皮の下から食べ始めると最後まで美味しく食べられます。表面の白い果粉(ブルーム)は、食べても何の問題もなく、良く熟していて新鮮な証拠です。

りんご



ポリ袋に入れて
冷蔵庫へ

ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れると、新鮮さが保てます。切ったりんごの表面に薄い食塩を付けると褐変の防止になります。1〜2時間冷蔵庫に入れると美味しく食べられます。

かき



皮の下が
一番甘い！

皮の下が一番甘いので皮は薄くむきましょう。柔らかくなった後、そのまま凍らせても美味しく食べられます。

もも



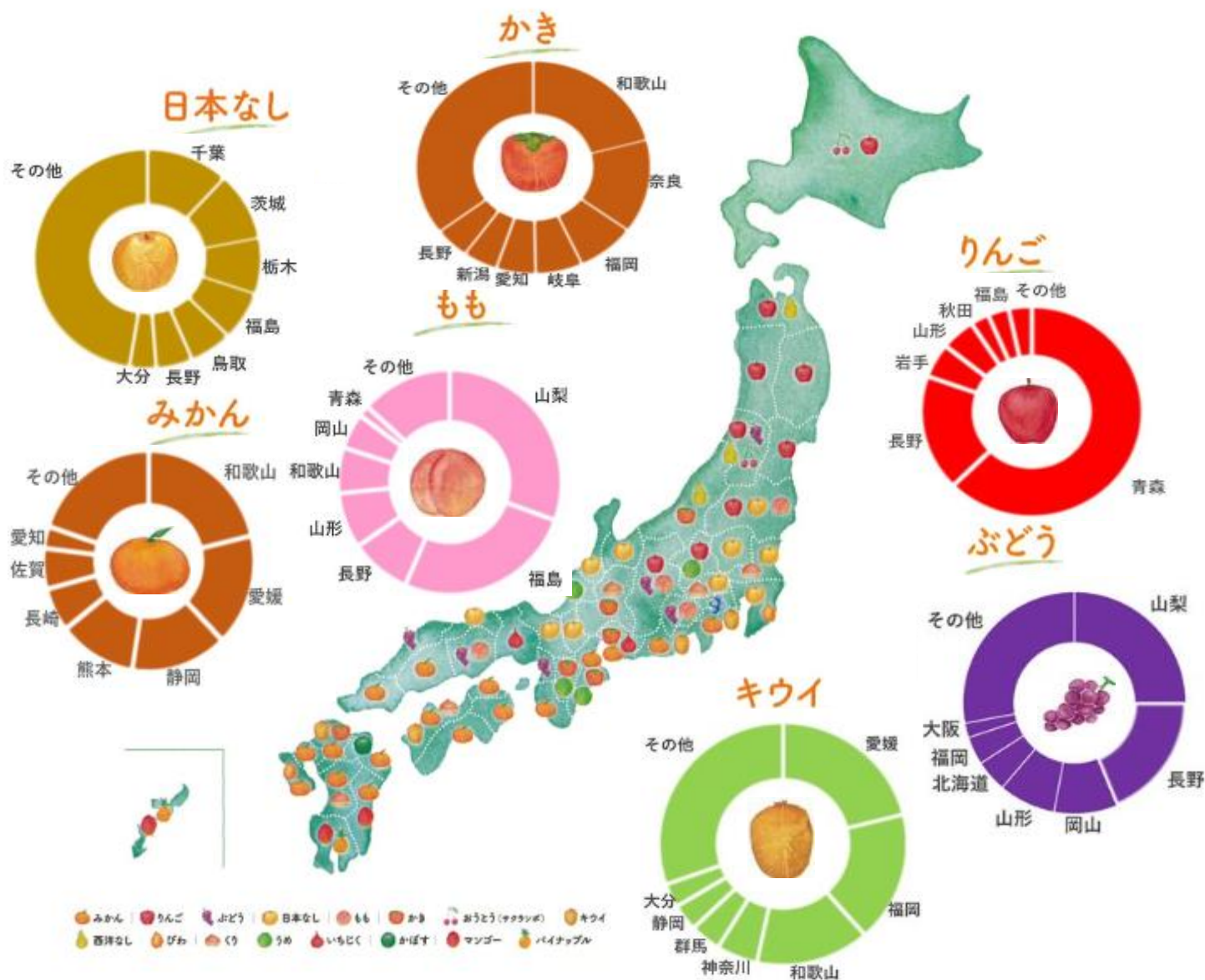
硬いものは
室温で柔らかく！

硬いものは室温で柔らかくなってから冷蔵庫に入れます。冷やすぎないよう、食べる前に1〜2時間冷蔵庫に入れると美味しく食べられます。

Data: 7

日本くだものMAP

果物のおもな産地を日本地図にあらわしてみました。それぞれの産地では気候など、地域の特色にあったくだものづくりを行っています。あなたの町の近くではどんなくだものをつくっていますか？



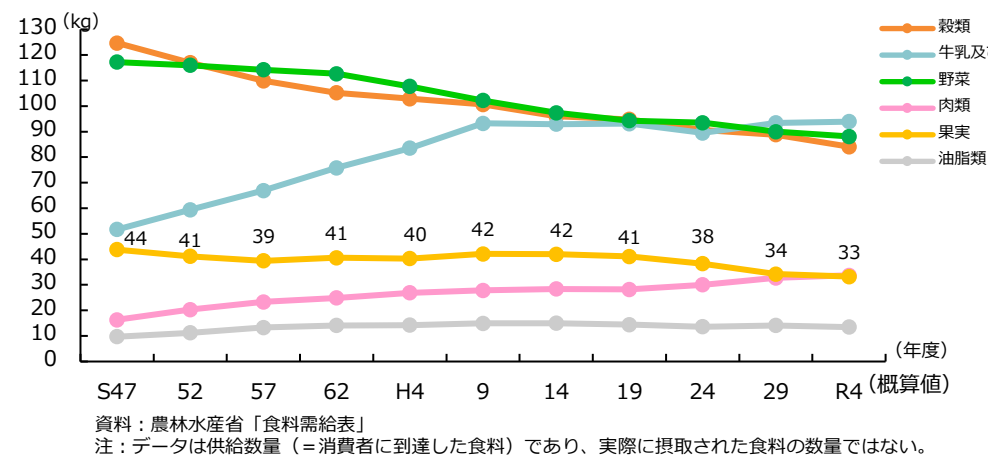
Ranking

みかん収穫量 (全国681,100t)	りんご収穫量 (全国603,800t)	日本なし収穫量 (全国183,400t)	かき収穫量 (全国186,600t)	もも収穫量 (全国109,500t)	ぶどう収穫量 (全国167,000t)	キウイ収穫量 (全国22,100t)
1位 和歌山 143,900	1位 青森 439,000	1位 千葉 22,400	1位 和歌山 38,900	1位 山梨 33,400	1位 山梨 41,700	1位 愛媛 4,660
2位 愛媛 111,100	2位 長野 132,600	2位 茨城 19,400	2位 奈良 26,600	2位 福島 28,500	2位 長野 31,400	2位 福岡 3,850
3位 静岡 99,800	3位 岩手 47,900	3位 栃木 15,800	3位 福岡 15,100	3位 長野 9,650	3位 岡山 15,300	3位 和歌山 3,290
4位 熊本 80,600	4位 山形 41,200	4位 福島 13,800	4位 岐阜 12,100	4位 山形 8,800	4位 山形 13,800	4位 神奈川 1,190
5位 長崎 43,600	5位 福島 18,500	5位 新潟 11,700	5位 新潟 10,100	5位 和歌山 7,240	5位 北海道 7,760	5位 群馬 893
6位 佐賀 40,400	6位 秋田 16,300	6位 長野 9,910	6位 新潟 8,920	6位 岡山 5,410	6位 福岡 6,850	6位 静岡 786
7位 愛知 21,800	その他 20,159	7位 大分 7,200	7位 長野 8,910	7位 青森 1,770	7位 大阪 3,620	7位 大分 592
その他 134,476		その他 90,390	その他 66,970	その他 14,530	その他 46,670	その他 6,722

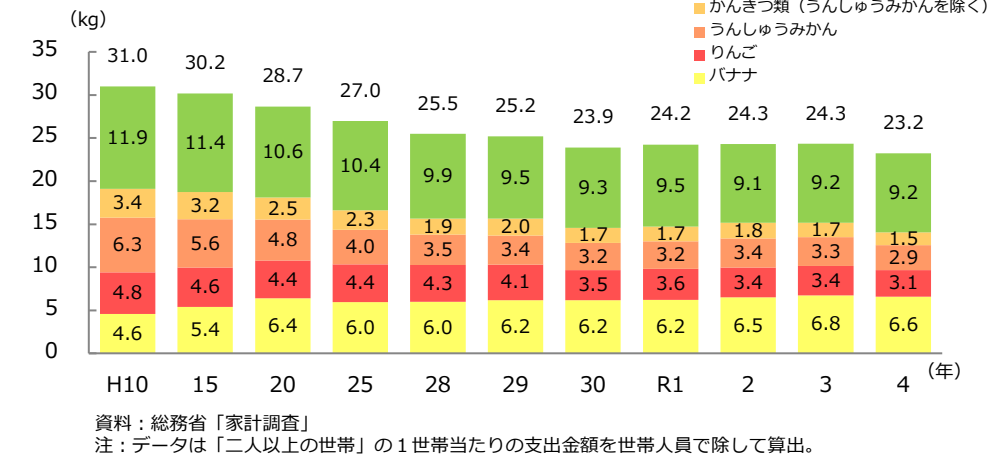
果実の消費動向（消費動向の推移）

- 主要農産物の消費動向をみると、果実の消費は減少傾向で推移。
- 購入数量をみると、うんしゅうみかん、りんご等の国産果実が減少する一方、バナナが増加傾向。
- 健康づくりの指標「健康日本21（第二次）」において、成人1人1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合を30%以下とする目標に対し、摂取量の現状は61.6%で、特に20～50歳代で不足が目立っている。

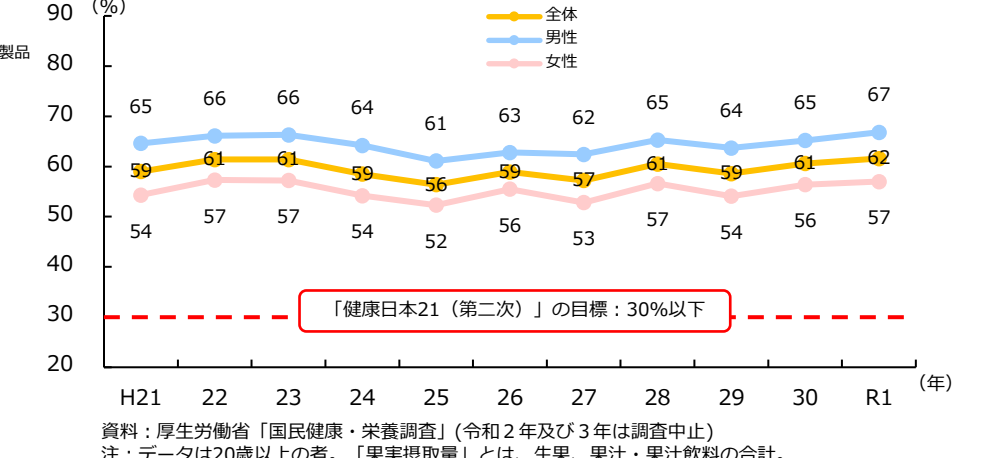
○主要農産物の1人1年当たりの消費動向



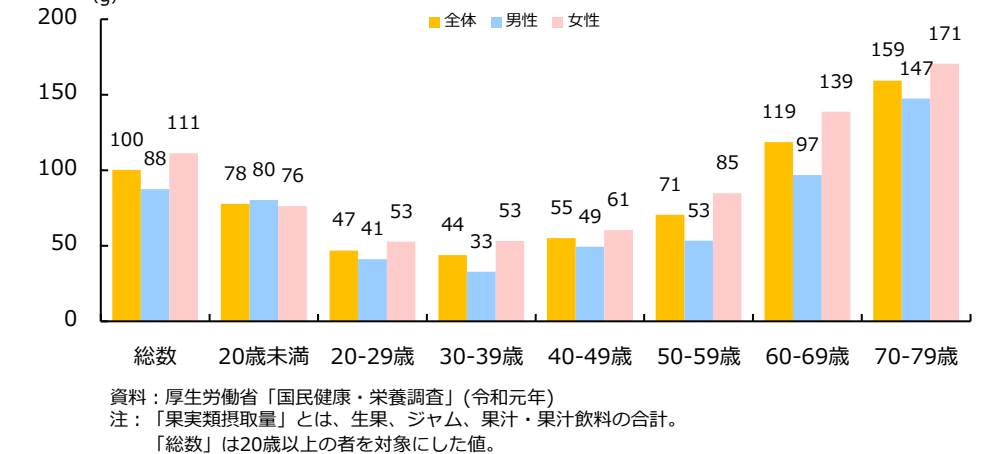
○果実1人1年当たりの購入数量



○1人1日当たりの果実摂取量100g未満の者の割合



○世代別の果実類摂取量



くだものをつかったレシピ紹介

『りんごを使ったカフェメニューコンテスト』の受賞レシピ等

令和5年10月9日～11月13日まで、公益財団法人中央果実協会／一般社団法人フルーツマエストロ協会が、「りんごを使ったカフェメニューコンテスト」としてレシピを募集しました。

100点近い応募レシピの中から、書類審査を経て8つのレシピが最終審査（令和5年11月27日開催）に進み、最終審査の結果、4つのレシピが飲食店等でメニュー化されました。

その選ばれた4つのレシピをご紹介します。

受賞レシピ



最優秀レシピ賞・
外食企業採用作品
りんごロっとボロネーゼ



外食企業採用作品
林檎のレアチーズケーキ



外食企業採用作品
Gratin Aux Pommes



外食企業採用作品
りんごのポタージュ

選定された4つのレシピを含め、応募のあった全てのレシピについては「一般社団法人フルーツマエストロ協会」のWebページに掲載しておりますのでダウンロードが可能です。

レシピ掲載先URL

<https://www.fruitsmaestro.com/recipe2023/index.php>

最優秀レシピ賞 外食企業採用作品

応募者(ハンドルネーム)		レシピ名		調理時間
ごきげんカレー		りんごロっとボロネーゼ		20分～30分
ポイント				
メニュー化の際にはエシカルりんごを使用するという事で、大きさ、見た目にバラツキがあっても影響の少ない使用方法と、カフェメニューということで親しみやすいスパゲティボロネーゼ(ミートソース)にしてみました。 りんごは炒めた状態と生の両方を使用し、食感と味わいの違いも楽しめる一皿になっています。				
材料	1人分の分量	作り方の手順		
りんご	1/2個	①	スパゲティを沸騰したお湯に投入し、規定時間茹でる。 茹でている間にソースを作る。	
牛豚挽き肉	80g			
トマトジュース	100ml	②	りんごは種を切り取り、皮のついたまま角切りにする。その内1/4程度を トッピング用にレモン汁を振りかけて取り分けておく。 3/4はソースの具に使用する。	
カレー粉	小さじ1			
オリーブオイル	大さじ1	③	フライパンにオリーブオイル、チューブニンニクを加えて弱火にかける。 香りがたってきたら、牛豚挽き肉を投入し中火で炒める。	
チューブニンニク	小さじ1			
八丁味噌	小さじ1/2	④	挽き肉に火が通ったら、角切りしたりんご3/4を加えて更に炒める。 トマトジュースを加えて中火で5分程煮込む。	
レモン汁	小さじ1			
塩	少々	⑤	水分が飛んできたら火を止め、カレー粉、八丁味噌を加えてよく混ぜる。	
胡椒	少々			
スパゲティ(乾麺)	100g	⑥	茹で上がったスパゲティを加えて、ソースと絡めながら強火で手早く炒める。 塩、胡椒で味を調え、皿に盛り付け、トッピングに取り分けておいたりんごを乗せて完成。	





外食企業採用作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Kelly	林檎のレアチーズケーキ	30分～60分

ポイント

ワインで煮たリンゴを使用し、クリームチーズと一緒に楽しめるデザートを考えました。お口の中で広がるワインの香り、リンゴの優しい甘さ、濃厚なクリームチーズ、クッキーの食感が同時に味わえます。
見た目の可愛さも含め、規格から弾かれたとは思えないよう大切に仕上げたいと思い、ガトー仕立てにしました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	4分の1	① コンポートを準備します。リンゴを薄切りし、ワイン、水、砂糖を鍋に入れて沸かします。キッチンペーパーで落とし蓋をして、沸騰したら中火に落とし15分ほどリンゴを煮ます。 ※煮上げたらボールなど別の容器に移し冷やす。
ワイン	25cc	
砂糖（ワインに入れる分）	10g	② クッキー生地を作ります。バターを柔らかくし、粉糖と塩を入れて混ぜ、そこに卵を入れてすぐ混ぜます。ふるった薄力粉とアーモンドプードルをいれて混ぜます。絞り袋に入れて絞り出します。180℃で17分焼きます。 ※厚くならないように注意する。
水	25cc	
クリームチーズ	25g	③ クリームを作ります。クリームチーズ、塩、砂糖をボールに入れて、ヘラで混ぜます。次にハンドミキサーを使用し、生クリームを少しずつ入れながら均一に混ぜ、滑らかになったところでレモン皮を加えます。ツヤがなくなり、重たくなるまで混ぜます。
砂糖（クリームチーズに入れる分）	3g	
生クリーム（45%）	25g	④ 成型します。型の片面にラップをして、ラップ面を底にし、冷やしておいたコンポートを薄切りし、底と内側の側面にコンポートを貼り付けます。 その上から③のクリームを型の9分目まで絞り込み、②で焼いたクッキーで蓋をし、冷凍庫で冷やし固めます。
塩	0.1g	
レモン皮	少々	⑤ ある程度冷やし固めたら、型を持ちラップをはがし、クッキー面を上、押し上げ型から抜きます。ミントの葉を1枚、全体がリンゴのイメージになるように飾ります。
バター	4g	
粉糖	2.5g	
塩（クッキーに入れる分）	0.01g	
卵	1.5g	
薄力粉	5g	
アーモンドプードル	1.2g	

外食企業採用作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
山本 佳成	Gratin Aux Pommes	30分～60分

ポイント

規準から外れても美味しく実ったりんご。季節的にもぜひ温かいデザートとしての提供をご提案いたします。
エシカルという観点から、調理においてもオペレーションでもロスの少ないメニューとして考えました。
クランブル、リンゴソテーは冷凍可。グラタンは仕込み段階で焼いておけば、提供直前に再度温め直せます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
クランブル		① クランブルをつくる。 常温に戻したバターに粉糖を擦り合わせ、アーモンドプードル、薄力粉をあわせ、冷蔵庫で冷やしておく。
バター	4 g	
粉糖	4 g	
アーモンドプードル	4 g	② アパレイユを作る。 コーンスターチと砂糖を混ぜ、たまごとバニラを合わせて、よく混ぜる。 牛乳を泡立たないようにゆっくりと混ぜる。
薄力粉	4 g	
アパレイユ		
牛乳	4 0 g	③ リンゴをソテーする。 リンゴは皮を剥き、一口大にカットする。フライパンでバターを溶かし、砂糖をふった上にリンゴを転がし砂糖を絡めたら、皮も加え、一緒に焼く。 カットしたリンゴ少し焼き目がつくまで焼く。（中火～強火で調整する）
たまご	1 0 g	
砂糖	1 0 g	
コーンスターチ	0.8 g	④ グラタンを焼く。 ③のソテーをグラタン皿に並べ、②のアパレイユを流し入れ、①のクランブルを砕き（1cm角を目安に）全面に散らす。190℃のオーブンで25分ほど焼く。
バニラ（エッセンスでも可）	少々	
リンゴソテー		
リンゴソテー	1/2 個	⑤ 仕上げる。 皿のフチに生地が焦げつきはじめたらオーブンから取り出し、熱いうちにアイスクリームを乗せ、シナモンをふり、ミントを飾る。 ※UKアイスディッシャー #10（90cc）使用
砂糖	8 g	
バター	4 g	
仕上げ用		
アイスクリーム	9 0 m l	
シナモン	少々	
ミント	1 片	



外食企業採用作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
松純	りんごのポタージュ	20分～30分

ポイント

普段捨ててしまいがちな、皮も芯も一緒に煮ることで、食品ロス削減にも繋がりますし、余すことなくりんごを味わえます。
夫が生のリンゴのアレルギーのため、このメニューを考えました。

[illegible]

最終審査会 参加作品

[illegible]

最終審査会 参加作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
kareng	はみだし生りんごシュークリーム	60分以上

ポイント

シュークリームを作ったことない人が多いと思うのですが、家にある食材でシュー生地がサクサクにできる点と、今回はりんごをトッピングに使用しましたが違う材料で簡単に味変をすることができる点を伝えたく、このメニューにしました。シューの上にレモンピールをのせて完成系がりんごになるようにしました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
シュー生地		① 卵は熱湯と水を同量入れたボウルに5分ひたして常温に戻す。生地のバターは1cm角に切る。生地の薄力粉はふるう。耐熱ボウルに薄力粉と砂糖を入れ、泡だて器でだまがなくなるまで混ぜる。 ラップはせずに電子レンジ600wで1分加熱しよく混ぜ4回繰り返す。
有塩バター	6.6g	
牛乳	8.3ml	② かためにとろみがついたら、熱いうちにバターとバニラエッセンスを混ぜ、ラップを表面にぴったりと密着させて、保冷剤を押し込んで30分程おく。 粗熱がとれたら冷蔵庫で30分冷やす。
水	6.6ml	
薄力粉	8.3g	③ リンゴ、砂糖、水、レモン汁をステンレス鍋に入れて煮て、小さな気泡になったら取り出す。
卵	16g	
水（振りかけ用）	適量	④ オープンを200℃に予熱。フライパンにバター、牛乳、水を入れて中火で熱し、全体が沸騰してバターがとけたらすぐに火を止め、薄力粉を一気に加える。木べらで混ぜ再び中火にかけ、1分30秒ほど熱し、ボールに取り出す。卵を5回に分け生地に加え混ぜる。
カスタードクリーム		
薄力粉	11.6g	⑤ 生地を絞り出し袋に入れ、クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて直径5cm、高さ2cmの大きさに絞る。指先に水をつけて表面をならし指先で全体に水を20回ほどふりかけ、200度のオーブンで15分、180度に下げて20分焼く。
砂糖	0.8g	
牛乳	41.6ml	⑥ オープンから出し、30分ほどおいて粗熱をとり、シューを半分に切りカスタードとリンゴを入れたら完成。
卵黄	1/2個分	
有塩バター	0.8g	
バニラエッセンス	適量	
リンゴのコンポート		
リンゴ	1/6個	
砂糖	6.6g	
水	りんごが浸る ぐらいの量	
レモン汁	1.6g	
レモンピール	1枚	

最終審査会 参加作品

応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
食育DJ・ベジフルティーチャー 影山のぞみ		林檎と薩摩芋の蜂蜜味噌トースト	10分以内
ポイント			
ジューシーなリンゴとほくほくのサツマイモをお味噌&ハチミツ&バターで甘じょっぱくいただきます。 エシカルリンゴの皮や形が綺麗な部分は輪切りにして、形が悪い・傷等がある部分なら角切りにして使い分ければ、映えもOK！ イングリッシュマフィンの代わりに、食パンやバケット、パンケーキでも代用できます。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
リンゴ	1/4個 (70～80 g 程度)	①	サツマイモをレンジで加熱して、一部星型で抜き(2枚)、残りは角切りにする。 ＊いちょう切りにしてもOK。
サツマイモ	M1/5本 (40 g 程度)		
イングリッシュマフィン	1 個 (1/2カット、2枚分)	②	リンゴは横に輪切りにして、芯は星型で抜く。残りは角切りにする。 ＊いちょう切りにしてもOK。
味噌	大さじ1		
ハチミツ	大さじ2	③	味噌とハチミツを混ぜ合わせる。
バター(無塩。常温に戻す)	適量 (小さじ2程度)		
胡桃、黒胡麻、ミント	適量	④	イングリッシュマフィンを横半分に切り、バターを塗ってから、3を塗る。 (上にもかけるので3は少量をとっておく)
		⑤	4に1や2のをせて、上にも3をかけ、トーストしたら出来上がり。
		⑥	お好みで胡桃や黒胡麻、ミントを飾って召し上がれ♪

最終審査会 参加作品

応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
まなみ		りんごを楽しむチーズホイップの なめらかプリン	30分～60分
ポイント			
カフェで近年人気のプリンと組み合わせてみました。リンゴの食感が感じられるようにプリンとチーズホイップは柔らかめにしました。また味もリンゴの甘みが立つよう、砂糖を減らし相性の良いチーズをフワッと香る程度にホイップへ入れました。キャラメル煮したリンゴはプリンと合わせて食べても、合間に食べても美味しいです。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
<u>プリン液</u>		①	プリンをつくる。まず小鍋にキャラメル用の砂糖と水を入れ弱火にかける。
たまご	1/2個		沸騰して焦茶色になったら、火を止めてぬるま湯を入れる。
			プリン型につくったキャラメルを注ぐ。
牛乳	125ml	②	ボウルにたまごを割って溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
砂糖	20g		小鍋で牛乳を沸騰直前まで温め、たまごを溶いたボウルに注ぎ、
			泡立て器で均一になるよう混ぜる。
水(蒸す用)	適量(鍋に入れた型の 半分まで水がくる量)	③	②をこしながら、①のプリン型に入れる。鍋にクッキングペーパー(または布)を
お湯(プリンを型から外す用)	適量		敷き、プリン型を置く。鍋に型の半分くらいまで水がくるように入れ、
			蓋をして中火にかける。水が沸騰してきたら、弱火にして15分ほど待つ。
<u>キャラメル</u>		④	型を揺らして、固まっている(表面がプルプル揺れる)かを確認する。
砂糖	15g		鍋からプリン型を取り出して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
水	3ml	⑤	リンゴのキャラメル煮を作る。芯をとった1/4のリンゴをさらに4等分のくし切り
ぬるま湯	7.5ml		にする。鍋に砂糖を入れ、中火にかけて沸騰させて焦茶色になるまで待つ。
<u>リンゴソース</u>		⑥	砂糖が焦茶色になったら、弱火にしてリンゴを入れ、絡める。
リンゴ	1/4個		蓋をして、くたっとするまで様子を見ながら時々ひっくり返す。
			できたら、鍋から取り出しておく。
砂糖	10g		
水	15ml		
<u>リンゴのキャラメル煮</u>			
りんご	1/4個		
砂糖	10g		
<u>チーズホイップ</u>			
クリームチーズ	12.5g		
砂糖	5g		
生クリーム	25ml		

最優秀レシピ賞 外食企業採用作品

応募者(ハンドルネーム)		レシピ名		調理時間
ごきげんカレー		りんごロっとボロネーゼ		20分～30分
ポイント				
メニュー化の際にはエシカルりんごを使用するということで、大きさ、見た目にバラツキがあっても影響の少ない使用方法と、カフェメニューということで親しみやすいスパゲティボロネーゼ(ミートソース)にしてみました。 りんごは炒めた状態と生の両方を使用し、食感と味わいの違いも楽しめる一皿になっています。				
材料	1人分の分量	作り方の手順		
りんご	1/2個	①	スパゲティを沸騰したお湯に投入し、規定時間茹でる。 茹でている間にソースを作る。	
牛豚挽き肉	80g			
トマトジュース	100ml	②	りんごは種を切り取り、皮のついたまま角切りにする。その内1/4程度を トッピング用にレモン汁を振りかけて取り分けておく。 3/4はソースの具に使用する。	
カレー粉	小さじ1			
オリーブオイル	大さじ1	③	フライパンにオリーブオイル、チューブニンニクを加えて弱火にかける。 香りがたってきたら、牛豚挽き肉を投入し中火で炒める。	
チューブニンニク	小さじ1			
八丁味噌	小さじ1/2	④	挽き肉に火が通ったら、角切りしたりんご3/4を加えて更に炒める。 トマトジュースを加えて中火で5分程煮込む。	
レモン汁	小さじ1			
塩	少々	⑤	水分が飛んできたら火を止め、カレー粉、八丁味噌を加えてよく混ぜる。	
胡椒	少々			
スパゲティ(乾麺)	100g	⑥	茹で上がったスパゲティを加えて、ソースと絡めながら強火で手早く炒める。 塩、胡椒で味を調え、皿に盛り付け、トッピングに取り分けておいたりんごを乗 せて完成。	





外食企業採用作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Kelly	林檎のレアチーズケーキ	30分～60分

ポイント

ワインで煮たリンゴを使用し、クリームチーズと一緒に楽しめるデザートを考えました。お口の中で広がるワインの香り、リンゴの優しい甘さ、濃厚なクリームチーズ、クッキーの食感が同時に味わえます。
見た目の可愛さも含め、規格から弾かれたとは思えないよう大切に仕上げたいと思い、ガトー仕立てにしました。

材料	1人分の分量	作り方の手順	
リンゴ	4分の1	①	コンポートを準備します。リンゴを薄切りし、ワイン、水、砂糖を鍋に入れて沸かします。キッチンペーパーで落とし蓋をして、沸騰したら中火に落とし15分ほどリンゴを煮ます。 ※煮上げたらボールなど別の容器に移し冷やす。
ワイン	25cc		
砂糖（ワインに入れる分）	10g	②	クッキー生地を作ります。バターを柔らかくし、粉糖と塩を入れて混ぜ、そこに卵を入れてすぐ混ぜます。ふるった薄力粉とアーモンドプードルをいれて混ぜます。絞り袋に入れて絞り出します。180℃で17分焼きます。 ※厚くならないように注意する。
水	25cc		
クリームチーズ	25g	③	クリームを作ります。クリームチーズ、塩、砂糖をボールに入れて、ヘラで混ぜます。次にハンドミキサーを使用し、生クリームを少しずつ入れながら均一に混ぜ、滑らかになったところでレモン皮を加えます。ツヤがなくなり、重たくなるまで混ぜます。
砂糖（クリームチーズに入れる分）	3g		
生クリーム（45%）	25g	④	成型します。型の片面にラップをして、ラップ面を底にし、冷やしておいたコンポートを薄切りし、底と内側の側面にコンポートを貼り付けます。 その上から③のクリームを型の9分目まで絞り込み、②で焼いたクッキーで蓋をし、冷凍庫で冷やし固めます。
塩	0.1g		
レモン皮	少々	⑤	ある程度冷やし固めたら、型を持ちラップをはがし、クッキー面を上、押し上げ型から抜きます。ミントの葉を1枚、全体がリンゴのイメージになるように飾ります。
バター	4g		
粉糖	2.5g		
塩（クッキーに入れる分）	0.01g		
卵	1.5g		
薄力粉	5g		
アーモンドプードル	1.2g		



外食企業採用作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
山本 佳成	Gratin Aux Pommes	30分～60分

ポイント

規準から外れても美味しく実ったりんご。季節的にもぜひ温かいデザートとしての提供をご提案いたします。
 エシカルという観点から、調理においてもオペレーションでもロスの少ないメニューとして考えました。
 クランブル、リンゴソテーは冷凍可。グラタンは仕込み段階で焼いておけば、提供直前に再度温め直せます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
クランブル		① クランブルをつくる。 常温に戻したバターに粉糖を擦り合わせ、アーモンドプードル、薄力粉をあわせ、冷蔵庫で冷やしておく。
バター	4 g	
粉糖	4 g	
アーモンドプードル	4 g	② アパレイユを作る。 コーンスターチと砂糖を混ぜ、たまごとバニラを合わせて、よく混ぜる。 牛乳を泡立たないようにゆっくりと混ぜる。
薄力粉	4 g	
アパレイユ		
牛乳	4 0 g	③ リンゴをソテーする。 リンゴは皮を剥き、一口大にカットする。フライパンでバターを溶かし、砂糖をふった上にリンゴを転がし砂糖を絡めたら、皮も加え、一緒に焼く。 カットしたリンゴ少し焼き目がつくまで焼く。（中火～強火で調整する）
たまご	1 0 g	
砂糖	1 0 g	
コーンスターチ	0.8 g	④ グラタンを焼く。 ③のソテーをグラタン皿に並べ、②のアパレイユを流し入れ、①のクランブルを砕き（1cm角を目安に）全面に散らす。190℃のオーブンで25分ほど焼く。
バニラ（エッセンスでも可）	少々	
リンゴソテー		
リンゴソテー	1/2 個	⑤ 仕上げる。 皿のフチに生地が焦げつきはじめたらオーブンから取り出し、熱いうちにアイスクリームを乗せ、シナモンをふり、ミントを飾る。 ※UKアイスディッシャー #10（90cc）使用
砂糖	8 g	
バター	4 g	
仕上げ用		
アイスクリーム	9 0 m l	
シナモン	少々	
ミント	1 片	



外食企業採用作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
松純	りんごのポタージュ	20分～30分

ポイント

普段捨ててしまいがちな、皮も芯も一緒に煮ることで、食品ロス削減にも繋がりますし、余すことなくりんごを味わえます。夫が生のリングのアレルギーのため、このメニューを考えました。

[illegible]

最終審査会 参加作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
菅沼 真澄	リンゴと玉子の出会い ～甘じょっぱさがたまりません!!!～	20分～30分

ポイント

いつもの卵料理ではつまらないと思ひ考え付きました。半熟卵に入れる塩の量を少し多めにすることで、黒糖で煮たリンゴの甘さがひきたてられます。子供から90歳になる叔母まで大好きな一皿で、いつも「おかわりある？」と嬉しい声が上がります。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ（今回は秋陽）	4分の1	① 鍋にバター・リンゴ（4分の1に切ったものを三等分にする）・黒糖を入れ、弱火で煮る。焦げ付かないように、様子を見ながら15分くらい煮る。リンゴが煮えたら火を止める。
黒糖（100%沖縄産）	25g	
バター	2g	② 卵をボールに割り入れ、大匙2の水と小さじ6分の1の塩を加えてよくかき混ぜる。
卵	2個	
水	大さじ2	③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、温める。温まったら、②を一気に注ぎ半熟状態になったらお皿に取り出す。
塩	小さじ6分の1	
オリーブオイル	大さじ1	④ ③の上に①を盛り付け、リンゴの煮汁も回しかける。



最終審査会 参加作品

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
kareng	はみだし生りんごシュークリーム	60分以上

ポイント

シュークリームを作ったことない人が多いと思うのですが、家にある食材でシュー生地がサクサクにできる点と、今回はりんごをトッピングに使用しましたが違う材料で簡単に味変をすることができる点を伝えたく、このメニューにしました。シューの上にレモンピールをのせて完成系がりんごになるようにしました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
シュー生地		① 卵は熱湯と水を同量入れたボウルに5分ひたして常温に戻す。生地のバターは1cm角に切る。生地の薄力粉はふるう。耐熱ボウルに薄力粉と砂糖を入れ、泡だて器でだまがなくなるまで混ぜる。 ラップはせずに電子レンジ600wで1分加熱しよく混ぜ4回繰り返す。
有塩バター	6.6g	
牛乳	8.3ml	② かためにとろみがついたら、熱いうちにバターとバニラエッセンスを混ぜ、ラップを表面にぴったりと密着させて、保冷剤を押し込んで30分程おく。 粗熱がとれたら冷蔵庫で30分冷やす。
水	6.6ml	
薄力粉	8.3g	③ リンゴ、砂糖、水、レモン汁をステンレス鍋に入れて煮て、小さな気泡になったら取り出す。
卵	16g	
水（振りかけ用）	適量	④ オーブンを200℃に予熱。フライパンにバター、牛乳、水を入れて中火で熱し、全体が沸騰してバターがとけたらすぐに火を止め、薄力粉を一気に加える。木べらで混ぜ再び中火にかけ、1分30秒ほど熱し、ボールに取り出す。卵を5回に分け生地に加え混ぜる。
カスタードクリーム		
薄力粉	11.6g	⑤ 生地を絞り出し袋に入れ、クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて直径5cm、高さ2cmの大きさに絞る。指先に水をつけて表面をならし指先で全体に水を20回ほどふりかけ、200度のオーブンで15分、180度に下げて20分焼く。
砂糖	0.8g	
牛乳	41.6ml	⑥ オーブンから出し、30分ほどおいて粗熱をとり、シューを半分に切りカスタードとリンゴを入れたら完成。
卵黄	1/2個分	
有塩バター	0.8g	
バニラエッセンス	適量	
リンゴのコンポート		
リンゴ	1/6個	
砂糖	6.6g	
水	りんごが浸る ぐらいの量	
レモン汁	1.6g	
レモンピール	1枚	

最終審査会 参加作品

[illegible]

最終審査会 参加作品

応募者(ハンドルネーム)		レシピ名	調理時間
まなみ		りんごを楽しむチーズホイップの なめらかプリン	30分～60分
ポイント			
カフェで近年人気のプリンと組み合わせてみました。リンゴの食感が感じられるようにプリンとチーズホイップは柔らかめにしました。また味もリンゴの甘みが立つよう、砂糖を減らし相性の良いチーズをフワッと香る程度にホイップへ入れました。キャラメル煮したリンゴはプリンと合わせて食べても、合間に食べても美味しいです。			
材料	1人分の分量	作り方の手順	
<u>プリン液</u>		①	プリンをつくる。まず小鍋にキャラメル用の砂糖と水を入れ弱火にかける。
たまご	1/2個		沸騰して焦茶色になったら、火を止めてぬるま湯を入れる。
			プリン型につくったキャラメルを注ぐ。
牛乳	125ml	②	ボウルにたまごを割って溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
砂糖	20g		小鍋で牛乳を沸騰直前まで温め、たまごを溶いたボウルに注ぎ、
			泡立て器で均一になるよう混ぜる。
水(蒸す用)	適量(鍋に入れた型の 半分まで水がくる量)	③	②をこしながら、①のプリン型に入れる。鍋にクッキングペーパー(または布)を
お湯(プリンを型から外す用)	適量		敷き、プリン型を置く。鍋に型の半分くらいまで水がくるように入れ、
			蓋をして中火にかける。水が沸騰してきたら、弱火にして15分ほど待つ。
<u>キャラメル</u>		④	型を揺らして、固まっている(表面がプルプル揺れる)かを確認する。
砂糖	15g		鍋からプリン型を取り出して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
水	3ml	⑤	リンゴのキャラメル煮を作る。芯をとった1/4のリンゴをさらに4等分のくし切り
ぬるま湯	7.5ml		にする。鍋に砂糖を入れ、中火にかけて沸騰させて焦茶色になるまで待つ。
<u>リンゴソース</u>		⑥	砂糖が焦茶色になったら、弱火にしてリンゴを入れ、絡める。
リンゴ	1/4個		蓋をして、くたっとするまで様子を見ながら時々ひっくり返す。
			できたら、鍋から取り出しておく。
砂糖	10g		
水	15ml		
<u>リンゴのキャラメル煮</u>			
りんご	1/4個		
砂糖	10g		
<u>チーズホイップ</u>			
クリームチーズ	12.5g		
砂糖	5g		
生クリーム	25ml		

○【令和6年11月18日(月)～11月29日(金)

東山区役所 1階 「展示ホール」

での展示の様子】

