

Aomori Apple あomorい 青森りんごの美味しい話 はなし Delicious Tips

あomorい 青森はりんご日本一!! にほんいち

あomorいけん せかい しぜん いさん しらかみさんち
 青森県は、世界自然遺産「白神山地」や
 とわだこほちまんた いこくりつこうえん
 「十和田湖八幡平国立公園」など豊かな自然
 に恵まれた日本一のりんごの
 生産地なんだよ!

しぜんか
 いっぱいだね!




りんごの栄養 えいよう

りんごの栄養成分

たんぱく質 0.2g	脂肪質 0.3g
炭水化物 16.2g	糖質 12.0g
カリウム 120mg	カルシウム 4mg
マグネシウム 5mg	リン 12mg
β-カロテン 27μg	ビタミンC 6mg
食物繊維 1.9g	

水分 83.1%


かにかく 果肉 100g あたり



あomorい 青森りんごの歴史 れきし

あomorい れきし けいし ねん ねん
 青森りんごの歴史は明治8年(1875年)に
 あomorいけん きほん なぎ
 青森県に来た、3本のりんごの苗木から
 はじまりました。病気や害虫、自然災害
 など沢山の試練を乗り越えてきたんだよ。

おいくなあれ おおきなあれ



おいしい保存の仕方 ほぞん しかた

りんごに含まれる「果糖」は
 冷やすと甘みが増して
 おいしく感じるよ

りんごのお家は冷蔵庫

りんごは水分が蒸発して鮮度が落ちない
 よう、ポリ袋などに入れて冷蔵庫へ!!



りんごで健康!! けんこう

便秘の解消に!

肥満予防に!

虫歯予防に!

「1日1個のりんごは医者や遠ざける」という
 くらい、りんごは栄養満点なんだよ!



人気の品種は? にんき ひんしゆ

青森県では「ふじ」が一番多く作られていて、
 全体の半分位を占めています。市場には約40種
 のりんごが出荷されているよ。

ふじ

ジョナゴールド

おうりん 玉林

つがる

その他

