

なんの花かな？



答え:りんご



りんご

ヒント 1	寒い地方で栽培される赤くて丸い果物です。
ヒント 2	一年中出回っていますが、秋が旬で蜜入りのものがあります。
ヒント 3	黄色や緑色のものもあります。
主な生産地	青森県、長野県
旬	9月～2月
特徴	日本には明治時代に導入され、日本の気候風土に合わせ品種改良が盛んに行われ様々な品種が生まれている。中でも「ふじ」は今では世界の各地で栽培され、世界で最もたくさん作られているりんごである。りんごは、それ自身が熟成するにつれてエチレングスを多く発生するため、キウイフルーツやバナナなど、それ自身のみで追熟しない果物と一緒に保管することで熟成の促進が行われる。
代表的な料理・食べ方	リンゴジュース、アップルパイ、焼きりんご、
栄養・効能	食物繊維やビタミンC、ミネラル、カリウムが豊富である。 りんごには、クエン酸、リンゴ酸といった有機酸を多く含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果がある。 りんごの皮にはペクチンやポリフェノールが多く含まれており、整腸作用を促しコレステロールを排出したり、便秘を防ぎ大腸ガンを予防したりする効果がある。