

有機の里通信



いよいよシーズン到来!
りんご大研究!

美味しいりんご続々入荷中します!

秋映 長野生まれで10月がシーズンで、果皮は濃い紅色で黄色の果点が特徴。果肉はかためで適度な酸味と甘味のバランスがよく、果汁も多く香りも良いです。

紅玉 果実は小さめで、果皮は赤く鮮やか。酸味が強めですが、さわやかな香りがあり多汁で深みのある味わい。加熱加工に向いていて、煮崩れしにくいのでお菓子づくりにおすすめ。あまり日持ちがしないので注意。

シナノゴールド

サクサクと引き締まった歯ごたえが楽しめる、長野生まれの黄色りんご。甘味の中にしっかりとした酸味を感じることができます。

ふじ(サンふじ)

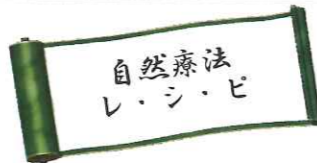
現在国内で最も多く生産されている品種で、果実は300g以上と大きめで、酸味が少なく甘味が強のが特徴。しっかりとした肉質で果汁も多く、蜜入りのものは特に人気があります。

~サンふじとふじの違い~

サンふじとは、袋がけをせず無袋栽培で育てたふじのことで、品種自体はふじと同じです。ふじは袋がけをしたほうが着色や貯蔵性はよくなるのですが、その分の労力やコストがかかります。一方無袋栽培は見た目や貯蔵性が劣るものの、日光をたくさん浴びることで甘味が増して味もよいとされます。

りんごは食薬!

りんごは、陰性と言われる果物の中でも陽性寄りで、バランスのとれた優しい果物です。リンゴ酸などの有機酸をはじめ、カリウム、食物繊維のペクチンが豊富です。有機酸は脂肪分を溶かして分解する陰性のパワーと、モノを引き締める陽性のパワーの両方を持っていて、消化促進、疲労回復に役立ちます。ペクチンは腸内で善玉菌を活性化して、便通をよくしてくれる働きがあります。肉食やそのエキス類など、動物性の食品の中和作用もあり、食べすぎや不消化にも効果を発揮します。できるだけ農薬の使っていないものか、良く洗って皮ごと使うのがベストです。



- ・りんご 1個
- ・水 大さじ3
- ・本葛粉大さじ1.5
- 水 大さじ3で溶いて

葛りんご



注意!
葛はとろみがついてからもしばらく火をかけ、しっかりと火を通してくださいね!

酸に強い鍋に、いちよう切りにしたりんごと大さじ3の水を加え火をかけ、蓋をして蒸し煮します。透明感が出てきたら水で溶いた葛粉を加え木べらで混ぜながら2~3分ほど煮て出来上がり。

葛の持つ整腸作用にりんごの代謝促進パワーをプラス。風邪などで食欲がない時、お腹の具合が悪い時にも。りんごの火の通し具合、皮ありかなしか、液体の量、とろとろ加減、などお好みで調節して下さい。温かいのはもちろん、冷やしたり、アイスにしたり、普段のおやつとしても覚えておきたい一品です。



注目の理想的甘味料

アガベシロップ

GI値 21
砂糖の1.3倍の甘さ

アガベシロップとは、アガベという植物でテキーラと同じ植物から作られたシロップで、自然な甘さでクセがなく、スッキリとした後味が特徴です。一般的な甘味料はGI値が高いのに対して、アガベシロップは血糖上昇指数が「21」とリンゴより低く、穏やかに血糖値をあげることから、理想的な甘味料として注目されています。また砂糖の1.3倍の甘さもあることから甘みをつける時に、砂糖に比べて使用量が25%ほど少なくて済みますからカロリーも控えられます。現代の健康志向のライフスタイルに適した甘味料として、注目されています。



しっかり甘いのにクセもなく後味すっきり。アガベシロップが初めての方にもおすすめです。冷たいものにも簡単に溶け、熱にも強い!安心の有機JAS認証品!



アルマテラ
有機アガベシロップ
ゴールド 330g
各600円(税抜) 648円(税込)



アルマテラ
有機アガベシロップ
ローダーク 330g

48℃以下で加熱処理を行ったフルアガベシロップです。加熱温度が低いためよりナチュラルなシロップを探している方にお薦めです。自然な「コク」と深みのある甘さで、後口もスッキリ。安心の有機JAS認証品!



アガベシロップを使ったチョコレートもございます!※店舗により取扱いアイテムが違います

~低GI食品とは~
血糖値の上昇率を示すGI(グリセミックインデックス)値が低いことから、食後の血糖値が穏やかに上昇する食品のこと



有機の里販売数
2020年10月~

1位



松田 マヨネーズ
辛口 300g
税抜480円(税込518円)

食用なたね油(国内製造)(遺伝子組換えでない)、卵、りんご酢、食塩、蜂蜜、マスタード、ニンニク、コショウ、ショウガ

不動の人気No.1材料のこだわりはピカイチ!!
想いはパッケージの裏面を読んでみてください!
辛口はマスタードの多め。蜂蜜入りですので1歳未満の乳児には与えないで下さい。

2位



松田 マヨネーズ
甘口 300g
税抜480円(税込518円)

食用なたね油(国内製造)(遺伝子組換えでない)、卵、りんご酢、食塩、蜂蜜、マスタード、ニンニク、コショウ、ショウガ

想いの詰まったマヨネーズ!
甘口はマスタードの少なめ。蜂蜜入りですので1歳未満の乳児には与えないで下さい。

3位



創健社
有精卵マヨネーズ
320g
税抜420円(税込454円)

食用植物油(なたね油、べに花油)(国内製造)、卵黄(鶏卵)、醸造酢、砂糖、食塩、香辛料、(一部に卵・りんごを含む)

豊かな環境で育てられた鶏たちの大切な有精卵の卵黄のみを使った濃厚な味わいのマヨネーズです。

もうすぐランキング?!



オーサワの豆乳マヨ
300g
税抜665円(税込718円)

なたね油、豆乳[大豆(国産)]、りんご酢、有機白味噌、食塩(海の精)、メープルシュガー、マスタード、こしょう

国産大豆でつくったマヨネーズ風味調味料卵・砂糖不使用なんです!