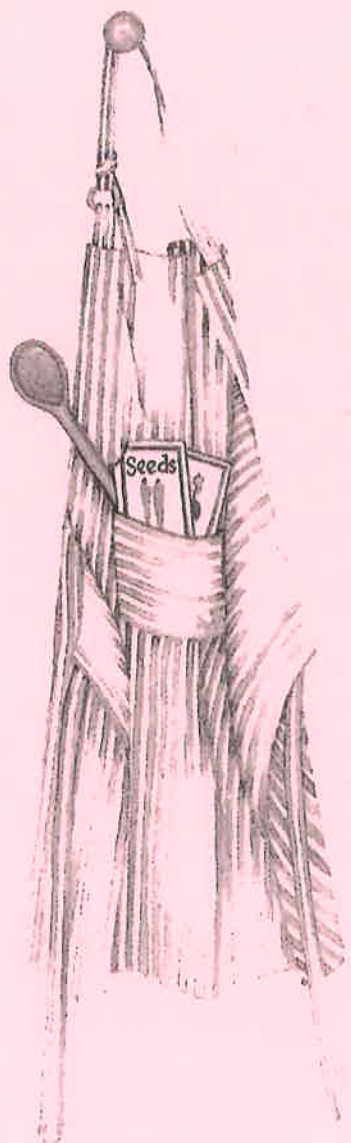


I Love Apple



りんごの皮むきが上手になったので、いろいろなりんごの料理にもチャレンジしてみましょう。学校で作ったものから新しいお菓子など、夏休みに作ってみてはどうでしょう。

- 1, 甘さ控えめりんごのコンポート
- 2, ゴージャスデリシャスりんごのバラ
- 3, りんごのプルルンゼリー
- 4, しっとりさっくりりんごのマフィン
- 5, シャッキリスッキリりんごのはちみつ漬け
- 6, マンマミーヤアップルストゥルーデル
- 7, くるみとりんご入りポテトサラダ
- 8, 甘くて辛いフルーツのキムチ
- 9, りんごのさっぱりドレッシング
- 10, 肉巻りんごのクリーム煮



甘さ控えめりんごのコンポート



材料

りんご	2個
砂糖	80g
水	250cc
レモン汁	大さじ1

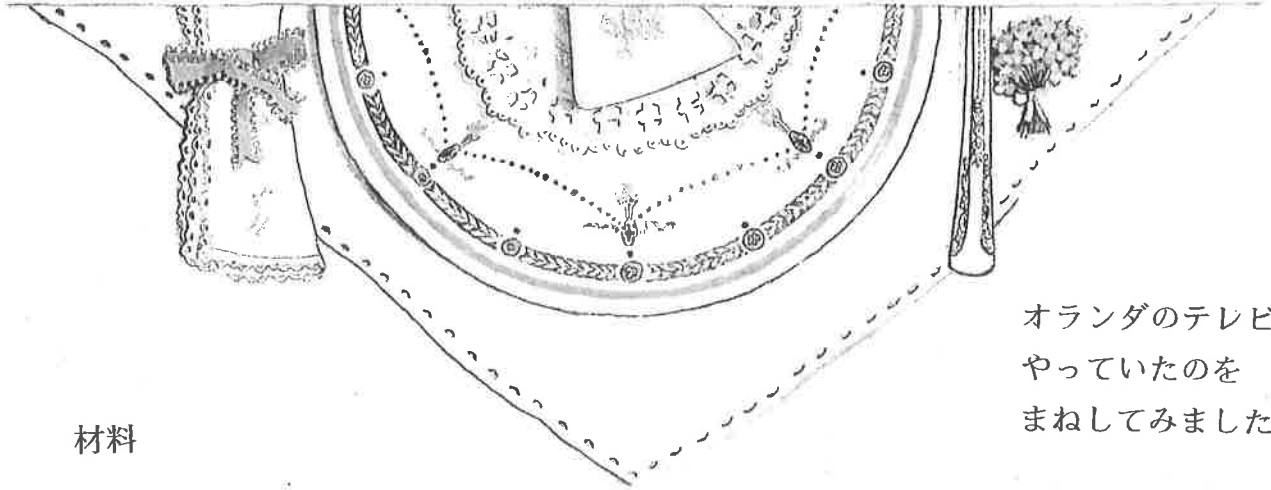
作り方

- 1, りんごの皮をむき、4つわりにして、それをさらに二つに切って8等分にする。
- 2, なべに水と砂糖を入れ混ぜる。
- 3, そこにりんごをなるべく重ならないように並べて入れ、火にかける。
- 4, 時々混ぜたりしながら、りんごがすきとおった感じになるまで煮る。
- 5, 最後にレモン汁をふりかけ、軽く混ぜてできあがり。

学校ではバニラエッセンスを入れました。

できたコンポートを冷やして、ヨーグルトやアイスクリームと合わせてもおいしいです。

ゴージャスデリシヤスりんごのバラ



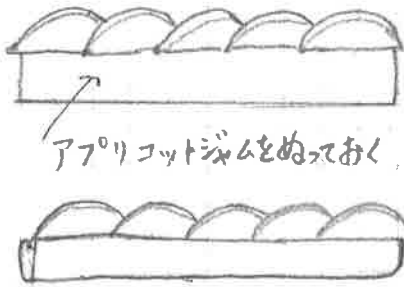
オランダのテレビで
やっていたのを
まねしてみました。

材料

- りんご
(なるべく皮が赤いもの)
- パイシート
- アプリコットジャム
- 砂糖
- レモン汁

作り方

1. りんごは洗って皮をつけたまま
半分に切り、中のしんをスプーンで取る。
2. そのりんごをなるべく薄く切る。
3. なべに水と砂糖レモン汁を入れ、
そこに薄切りにしたりんごを入れる。
4. 2～3分煮たらりんごを出して
水気を切っておく。
5. パイシートを広げ、めんぼうで
のぼし、生地を少し薄くする。
6. それを5cm×12cmぐらいの大きさに切り、
そこに薄くアプリコットジャムをぬる。
7. りんご4～5枚を上半分に
少し重ねながら並べる。
8. パイシートの下部分を上に折り、
りんごの下の方に重ね、
それを巻く。
9. 170度のオーブンで約15分焼く。
10. お皿に並べ、粉砂糖をふる。



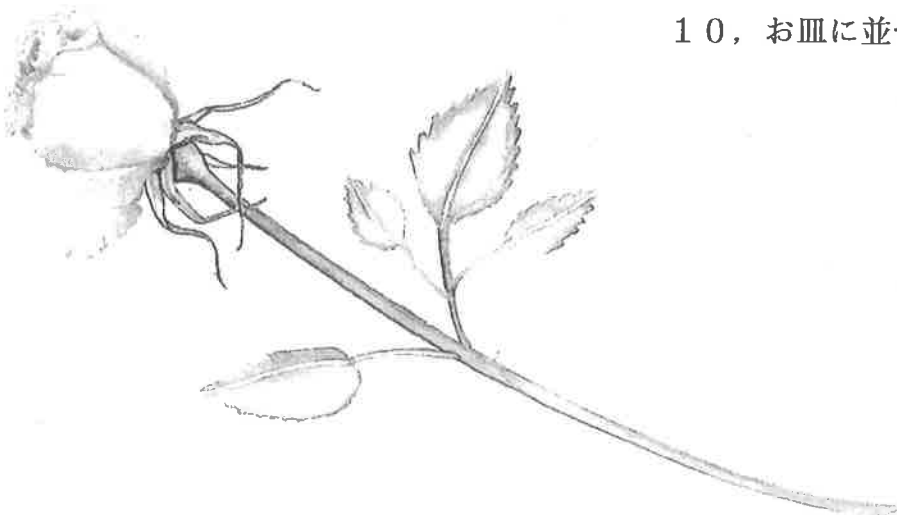
①

↑
アプリコットジャムをぬっておく

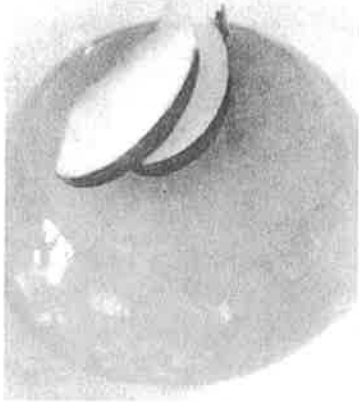
↓

②

③ 中々くり巻き、下をすぼめる



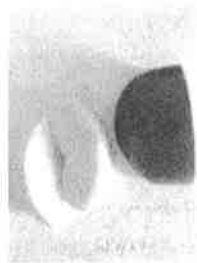
りんごのプルルンゼリー



材料：

りんご	2分の1
ゼラチン	4g
お湯	200cc
砂糖	大さじ4
レモン汁	少量

1. りんごをよく洗う。飾り用に薄く切ったりんごは、皮を残す。



2. すりおろしりんご、角切りりんごを作り、合わせておく。そこにレモン汁を入れる。



3. 沸騰したお湯の中に、砂糖、ゼラチンを入れてよく混ぜる。
4. 3を2の中に入れる。ボールなどに入れて、余熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし、固まったら、楊枝で周りを一周する。
5. お皿に出したら、飾りりんごを盛り付けて完成！



しっとりさっくくりんごのマフィン



材料：(カップ約5個分)

■ ☆マフィン生地

バター(またはケーキ用マーガリン)

100g

グラニュー糖

120g

卵

2個

ベーキングパウダー

小さじ2

牛乳

100cc

薄力粉

200g

シナモンパウダー

小さじ1

■ ★りんご煮

りんご

2個

グラニュー糖

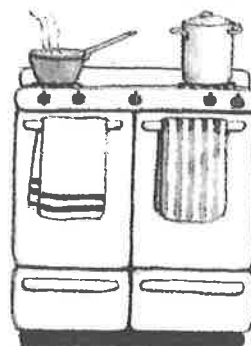
大さじ3

レモン汁

小さじ2

仕上げ用のシナモンパウダー

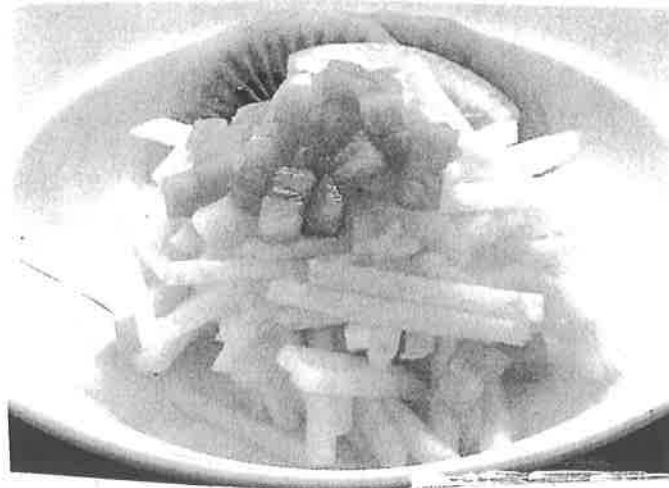
小さじ2



1. ★りんご煮 りんごをいちよう切りにする。
2. 鍋にりんご、グラニュー糖、レモン汁を入れ中火で煮込む。
りんごがしんなりしてきたら、火を止め冷ましておく。
3. ☆マフィン生地 薄力粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダーをふるいにかける。
4. バターを練り、柔らかくなったらグラニュー糖を2回にわけて入れる。
5. 卵を溶き、4.に数回にわけ加え、混ぜる。
6. ふるいにかけた粉と牛乳をそれぞれ2~3回にわけて交互に加え、さっくりと混ぜる。
7. 6.に煮込んだりんごを混ぜる。(りんご煮はトッピングにも使用するので、少し残してね！)
8. カップに生地を流し込み180度のオーブンで約20分焼く。
9. オーブンから一度取り出して、残りのりんご煮と仕上げ用のシナモンパウダーを振りかけ180度のオーブンで10分焼く。



シャッキリスツキリりんごのはちみつ漬け



材料

りんご	2個
レモン	½個
キーウィ	1個
(つけ汁)	
はちみつ	大さじ3
酢	⅓カップ
レモン汁	½個分
塩	少々

作り方

- 1, りんごは四つ割りにして皮としんを取り、せん切りにする。
- 2, レモンはいちょう切りにする。
- 3, キーウィは皮をむき、半分は半月切り、残りは5ミリぐらいの角切りにする。
- 4, はちみつ、レモン、酢、塩でつけ汁を作り、りんごとレモンを合わせた中に入れて、よく混ぜる。
- 5, 冷蔵庫でしばらく置き、盛りつける時に、角切りのキーウィは上に、半月切りのキーウィは横に添える。

酸っぱいのが苦手な人は、いちょう切りのレモンを少なくしてもいいです。

マンマンミーヤアップルストウルーデル

材料

りんご 3こ
 砂糖 60g
 干しぶどう 60g
 アプリコットジャム 大さじ2
 くるみ 40g
 かたくり粉 大さじ1
 シナモンパウダー 少々

溶かしバター 75g
 パン粉 適量
 パートフィロ 4枚
 24cm × 24cm

作り方

- 1, オーブンを210度にあたためておく。
- 2, なべにりんご、干しぶどう、砂糖、ジャム、くるみ（あらかじめ煎っておく）、シナモンパウダー、かたくり粉を入れて煮る。
- 3, ふきんを広げ、ハートフィロシートを二枚並べ、端を少し重ね、水か、バターでくっつける。
その上に溶かしバターをぬり、さらにその上にパン粉をふりまく。
- 4, 残りの二枚を3の上へのせ同じようにして二層にする。
- 5, その上に、りんごを煮たたねを長くおく。
(真ん中より下)
- 6, ふきんをもってゆっくり巻く。
- 7, 継ぎ目が下になるようにオーブン皿に置き、表面に溶かしバターをぬって、オーブンに入れる。 約10分
- 8, 表面がパリッとしていたら出して、粉砂糖をかける。

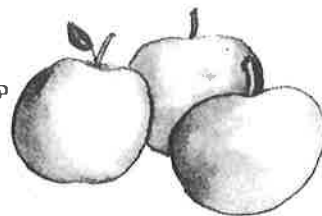
↓
 オランダでは

Villodeeg-

Vellenと

いう名前が、トルコのお店などに売っています。

くるみとりんご入りポテトサラダ

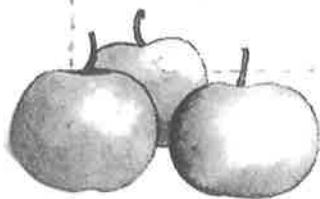


材料：(2~3人分)

じゃがいも(中)	2個		
くるみ	30g~	★粒マスタード	小さじ1
りんご	1/4個	★塩・こしょう・黒こしょう	
玉ねぎ	1/2個		適量
にんじん	1/3本	★ガーリックパウダー	
バター	小さじ1		適量
コンソメ	小さじ1	白ワインビネガー(あれば)	
パセリ	適量		少々
★マヨネーズ	大さじ3~4		

- 1, りんごは皮をむきしんを取り1cm角に切る。
それを薄い塩水につけておきます。
(りんごの変色を防ぐため。)
- 2, くるみはからをむいて好みの大きさに切る。
それをフライパンに入れてから入りする。
(香りが出て香ばしくなる)
- 3, たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにして、
耐熱容器に入れて、バターをのせ、コンソメを
ふります。ラップをかけて、電子レンジに2分
かける。
- 4, じゃがいもは皮をむいて4つぐらいに切り、
火が通ったら、お湯を捨ててマッシャーで
つぶす。
- 5, 4のボールに水気を切ったりんご、から入りした
くるみ、軽くしぼったたまねぎとにんじん、それ
に刻んだパセリを入れて混ぜ合わせ、★を加えて
味を整える。

いろいろな食感が楽しめる
ボリュームいっぱいの
ポテトサラダです。
他にきゅうりやゆで卵、
トマト(種の部分は除く)を
入れてもおいしいです。



甘くて辛いフルーツのキムチ

材料	大根	100g
	りんご	½個
	柿	½個
	粉とうがらし	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ½
	おろししょうが	小さじ½
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	水	大さじ1
	長ねぎ	10cm



作り方

1. 大根は洗って皮をむき、2～3ミリの厚さに切ったら、それを扇型になるよう16等分に切る。それを薄い塩水に漬ける。
2. りんごは皮をむき、8等分に切り、それを大根と同じように扇型に切る。切ったりんごは、大根が入っているボールに入れる。
3. 柿もりんごと同じように切る。
4. 大根とりんごが入ったボールの水を切る。そこに柿を入れる。
5. 調味料をそれぞれ入れて、よく混ぜる。
6. ねぎをみじん切りにして、上からかける。

りんごのさっぱりドレッシング



材料： (2人前サラダ分)

りんご(皮ごとすりおろす)

1個

醤油

大さじ2

酢

大さじ1

オリーブオイル

大さじ1

りんごはよく洗って、皮ごと使うと、栄養が丸ごととれます。
皮が気になるようだったら、むいてからすり下ろしてもいいです。
あまずっぱい味が肉とマッチしておいしいです。

作り方 りんごを半分に切って、しんを取り、おろしがねで
りんごをすりおろす。
すりおろしたときに出る水分もすべてボールに移し、
しょうゆ、す、オリーブオイルと合わせる。

注 おろしがねはりんごが小さくなってくると、
指をすったりするので気をつけましょう。
小さくなったりんごは、包丁で切って入れてください。

肉巻きりんごの クリーム煮



材料（2人分）

リンゴ	1/2個
豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）	150～200g
塩コショウ	少々
小麦粉	大さじ1
<スープ>	
水	50ml
生クリーム	50ml
顆粒スープの素	小さじ1
ドライパセリ	少々 作り方 >>
サラダ油	大さじ1

作り方

- 1 リンゴは皮ごときれいに水洗いし、縦に食べやすい大きさに切って芯を取る。豚ロース肉は塩コショウを振る。
- 2 豚ロース肉を2～3枚広げ、リンゴをのせて巻き、表面に茶こしで小麦粉を振る。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、(2)の巻き終わりを下にして焼き、全体に焼き色がつくように転がしながら焼く。



- 4 <スープ>の材料を加え、フライパンに蓋をして5～6分煮て豚肉に火が通っていたら器に盛り、ドライパセリを振る。

このレシピのポイント・コツ

豚肉は重なっていると火が通りにくいので、よく焼いてから煮込んでください。

