

(自己紹介・イントロ)

皆さん、こんにちは。

私は、〇〇といたします。

今日は、皆さんに、生産量日本一を誇る青森りんごがどのようにつくられているのかや、りんごの栄養などについて紹介したいと思います。

### 【生産量日本一青森りんご】

青森りんごは生産量日本一ですが、全国でどれくらいの生産量を占めているか、知っていますか？

全国で収穫されたりんごは、令和元年産で見ると、70万1,600トン、そのうち、青森県で収穫されたりんごは、40万9,800トンと、全国の約58%を占めています。ということは、日本のりんごの半分以上は、青森県産です。青森県の次に多い県は、長野県、続いて岩手県と続いています。

青森県内での主な産地は、弘前市を中心とした中南地域で、県全体のうち、約7割の栽培面積がここに集中しています。

さて、青森県では、りんご以外にもたくさんの農産物がつくられています。りんご以外にも日本一の農産物がありますが、知っ

ている人いますか。正解は…

青森県は、にんにくとごぼうの生産量が日本一です。

ちなみに、「ながいも」は、毎年、北海道と日本一を競い合っていますが、令和元年産は第2位でした。にんにくやごぼう、ながいもは、りんごとは違って県南地域で多く栽培されています。同じ青森県でも、地域によって生産される農産物も違っているのです。

### 【青森りんごの歴史】

さて、りんご生産量日本一の青森りんごですが、昔からこんなにたくさんのりんごを栽培していたわけではありません。青森県では、いつ頃からりんごを栽培していたと思いますか？

今、皆さんが食べている「りんご」は「西洋りんご」といって、外国からやってきたりんごです。

明治時代、日本では、外国の果物を日本でも作って、国を豊かにしていこうと、日本全国に、輸入したりんごやモモなどの果物の苗木(赤ちゃんの木)を配っていました。

青森県に西洋りんごの苗木が入ってきたのは、明治8年4月で、3本のりんごの苗木が配られました。これが青森りんごの始

まりと言われています。この3本の苗木は、県庁の構内に植えられました。その後も、たくさん苗木が配られたり、苗木を増やしたりして、青森県にりんご栽培が広まっていきました。こうしてどんどん増えていきまして、明治39年に、北海道を抜いて生産量が全国1位となりました。戦後の2年ほど、2位となりましたが、それ以外はずっと日本一の座を守り続けています。

### 【青森りんごの生産・栽培】

では、青森りんごはどのようにつくられているのか、りんごができるまでをDVDで見てください。(DVDを見る)

DVDを見て頂きました。みなさん、りんごがどのようにつくられているのかわかりましたか？ 雪がたくさん積もっている冬の頃からりんごづくりが始まって、たくさんの手間をかけてりんごは収穫されています。

### 【りんごの品種】

さて、りんごにもいろいろな品種、種類があります。ここで皆さんに質問です。皆さんが、普段食べている、りんごの品種をいくつか教えてください。

皆さんから〇種類がでましたが、世界にはたくさんの品種があります。世界には、どれくらいの種類があると思いますか？

正解は、約15,000種類です。世界では約15,000種類、日本でも、約2,000種類あると言われています。そのうち、青森県内で栽培されているのは、50種類くらい、さらにお店で売られているのは、40種類くらいあると言われています。今日は、その中から、ほんの少しですが、本物のりんごを持ってきたので紹介します。りんごの品種を紹介する。

### 【青森りんごの流通】

今までお話ししてきたように、農家が手間暇かけて育てたりんごは、青森県内だけではなく、日本全国で販売されています。そして、青森りんごは、外国にも船で運ばれて売られています。青森県のりんごは、大きくて、見た目もきれいで、味もおいしいということで、海外では高級品として売られています。輸出先は、台湾を中心に、主に東南アジア地域(香港・タイなど)となっています。

### 【青森りんごの加工】

また、りんごは生で食べるだけでなく、ジュースやジャム、アップルパイなどに使われるプレザーブなど、いろいろな加工品に形を変えて、利用されています。最近では、皮むきや切り分けの手間を省いた「カットりんご」という加工品も人気があり、コンビニでの販売や学校給食などにも利用されています。皆さんも、今度、スーパーに行った時は、生のりんご以外に、どんな加工品が売られているか、チェックしてみてください。

### 【りんごの栄養】

最後に、「りんごの栄養」についてお話します。普段、みなさんはりんごをどうやって食べますか。皮つきの人は手を挙げてください。皮なしの人は？

お勧めの食べ方は、「皮ごと丸かじり」です。皮ごと丸かじりをすると、あごが丈夫になりますし、よく噛むことで唾液が良く出て、むし歯の予防にもなるそうです。また、りんごには、ポリフェノール成分がたくさん含まれています。りんごポリフェノールは、花粉症などのアレルギー症状を抑えたり、肌を白くする働きがあるとされています。この栄養は、比較的皮に近い部分に、

多く含まれていると言われてはいますが、りんごの実の部分にも多く含まれています。

りんごを皮ごと食べて欲しいので、今、みなさんにお勧めしたい食べ方は、「スターカット」です。スターカットとは、りんごを横にして、輪切りにするカット方法です。真ん中の芯の部分が、星の形に見えることから「スターカット」と呼んでいます。「スターカット」の作り方は簡単です。まず、りんごを横にして、お好みの幅にカットするだけ！自分で食べやすい厚さにカットします。そのまま食べても良いですし、さらに芯の部分を、野菜の抜き型や小さめのクッキー型でくり抜けば、見た目もかわくなりますね。

スターカットで食べると良い(お勧め)ポイントは、まずは、丸かじりよりも、皮が気にならず、皮ごと食べられるということ。

もうひとつは、皮ごと食べることで、りんごの皮や、皮の近くに多い食物繊維やビタミン類を無駄なく摂ることができること。

また、食べられるところが多いこと。スターカットの捨てる部分は、芯とつるだけです。くし形にカットしたものと比べて食べられる量も増えてお得ですし、ゴミも減ってエコに繋がります。

ぜひおうちで、スターカットでりんごを食べてみてください。

(まとめ)

果物は、1日200グラム食べると良いと言われています。りんごで200グラムというのは、中くらいの大きさのりんご1個位です。

みなさんは、「1日1個のりんごは医者を遠ざける」ということわざ、聞いたことありますか？りんごを1日1個食べると、お医者さんがいない位、健康な生活を送れるというイギリスのことわざですぜひ毎日1個りんごを食べて、元気いっぱいにご過ごししてほしいと思います。

お話は以上です。ありがとうございました。