

土屋品子の **活カ** レシピ No.39 食のパワーでビジネス成功!

初春の元気はりんごと赤ワインの抗酸化力で免疫力をアップして

りんごの赤ワイン煮は、簡単に出来るおやつです。イギリスでは「一日一つのリンゴは医者いらず」と言われています。りんごやワインに多く含まれるビタミン、ミネラル、ポリフェノール等は生活習慣病予防に最適です。りんごの赤ワイン煮で抗酸化力を高め、免疫力をアップして春を謳歌しましょう。

りんごの赤ワイン煮



<材料&作り方>りんご2個分

【りんごのワイン煮】

小さめのりんご2個
赤ワイン500cc(100ccまでは水で代用しても可)
レモンの薄切り3枚
砂糖100g
バニラ棒(香料エッセンスでも可)
黒胡椒粒少々
バニラアイスクリーム(市販品)
クッキングシート(紙ぶた用)

●作り方

- ① リンゴの皮をむき、食べやすい大きさに櫛切りする。
- ② 鍋に赤ワイン、砂糖、バニラ棒を入れて煮立てる。
- ③ ②の鍋にリンゴと皮をとったレモンの薄切り、粒胡椒を入れ、クッキングシートで紙ぶたをし、中火で15分くらい煮る。
- ④ 冷やして供するが、好みでアイスクリームを添えると一層美味。

りんごの煮汁で作った赤ワインゼリー



ひとくちmemo

- ・りんごの種類は何でも良いが、果肉の硬さで煮る時間が異なる。
- ・りんごの煮汁はゼラチンで固めてゼリーとしていただく。
- ・りんごの他、洋ナシやいちじく等、季節の果物でも作り置きできる。

土屋 品子 Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員。

