

生活クラブの

#いんごのある暮らし

今年、生協で手に入るりんごは6種類！
それぞれ、熟す1~2か月前にチラシが入るので、
その都度注文してね！予約をしたら届きます。

生活クラブのりんごの種類 2021

お届けの目安の時期

9月上旬



晩夏のりんご
予約は終わって
いますm(_)_m

9月中旬
~10月中旬



甘みと酸味
のバランス
が絶妙

シナドルチェは、
収量が不足し、今シーズンは
少量企画となります。



お菓子作り
に最適！
貴重な品種！

10月中旬



さわやかな
甘みがあって
ジューシー

11月中旬



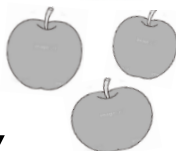
酸味が少な
く香り高い

11月下旬
~2月中旬



一番人気
の品種
保存性も
良い！

ふじは3月まで
小玉やジュース用に
なって続くよ



甘煮にして冷凍しておく、
年中アップルパイやヨー
グルトに使えます。

★りんごを病虫害から守るための予防や駆除を必要に応じて行い、
一般的なりんご畑より農薬散布を少なくする努力をしています★★

「おいしい完熟りんごが食べたい！」という思いから生まれた生活クラブのりんご。
予約して数がわかるから、生産者は木で熟すのを待って収穫できます。
濃縮還元ジュースを飲むより、体のために木で熟した生のりんごは
いかが？ 特に赤ちゃんやお子さんならウサギリんごを握りしめて
かじる方が歯とあごの発達に最適！

with 丹精國鶏

鶏肉のつけ焼き りんご入りおろしがけ

材料(4人分)

・鶏もも肉 または 鶏むね肉・・・300g

《下味》

・酒・・・小さじ1 ・素精糖・・・小1 ・しょうゆ・・・小2

・生姜汁・・・小1 ・なたね油・・・小1

《おろしダレ》

・大根おろし・・・1カップ ・りんご・・・1/4個

・酢・・・大さじ1 ・素精糖・・・大1/2

・しょうゆ・・・大2 ・ごま油・・・小1

《薬味》・青ネギ・適宜 ・七味唐辛子・・・少々

- ①鶏肉はひと口大に切り、下味につけておく
- ②大根おろしは軽く汁気をきる。りんごは皮ごと5mm角に切り、おろしダレを全部合わせる
- ③フライパンに油をひき、下味をつけておいた鶏もも肉を焼き色がつくように焼く。
※むね肉の場合は小麦粉をまぶして焼く。
小麦粉をまぶして焼いたむね肉はふつらとした食感になってお勧めです。
- ④器に③をとり、その上から②のおろしダレをのせ、刻んだ青ネギと好みで七味唐辛子をふる。

「塩レバー」 りんごのコールスローサラダと共に

塩レバー

- ①肝は食べやすい大きさに切って(心臓も開いて)、流水で一方方向にかき混ぜると、10回位で血のカスがなくなる。
- ②肝300gあたり、大匙2杯位の塩をよく揉み込み10分放置。
- ③沸騰したお湯の中にそのまま入れて、再沸騰したら蓋をして火を止め、粗熱がとれるまで放置。
★塩味のついたフォアグラ風になるので、薄切りにして、ごま油をたらし、ごまをふって食べても美味しい。
★★冷やして食べるとまた美味しい。夏バテ予防に！
★★★サラダに添えるとまた違った一品に。

キャベツとりんごのコールスローサラダ

・キャベツ・・・3~4枚 ・にんじん・・・5cmぐらい
・りんご・・・1/4個

- ①キャベツとにんじんは千切りにして塩をして15分ほどおく。りんごは皮つきで細切りにする。
- ②酢・・・小さじ1/2 素精糖・・・小さじ1/2
マヨネーズ大さじ1 塩こしょう を合わせる
- ③しぼったキャベツとにんじんにりんごを加え②で和える。

生協のりんごを食べたことがない人も
一度食べてみて！
お気に入りのりんごを見つけましょう♡

りんごは予約して食べましょう。その時の一番美味しいりんごが届きます。 チラシをチェック♡

