

<おすすめレシピ（おすすめの食べ方）>

レシピ	難易度
皮ごとりんごのコンポート	★★★★☆
りんごバター	★★★★☆
アップルフィリング	★★★★☆
りんごの甘煮	★★★★☆
キャンティ風ドレッシング	★★★★☆
アップルパイ風りんごのホットサンド	★★★★☆

<参考・引用文献>

- ・南三陸観光ポータルサイト
https://www.m-kankou.jp/mina_repo/5425.html/
- ・青森県りんご対策協議会
<https://www.aomori-ringo.or.jp/component/>
- ・いらすとや
<https://www.irasutoya.com/>

<協力者>

南三陸町入谷 阿部 博之 様

<作成者>

南三陸町立入谷小学校 4年生

食べてわかるあべさんの思い ～あべさんのりんご～



宮城県には、おいしい食べ物がたくさんあります。
その中でも、わたしは、入谷のりんごをおすすめし
ます。

🍎 りんご作りは農薬を使っていない！？

阿部さんは、りんごを作るために、最低限の農薬を使っています。また、手作りの鳥よけで鳥に食べられるのをふせぎます。

そのため、大人でも子供でも安心安全においしくりんごを食べることができます！



🍎 りんごは栄養たっぷり！

りんごには、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB6などの多くの栄養成分が含まれています。そして、ポリフェノール成分が多く含まれているので、動脈硬化を抑制する作用、花粉症やアトピー皮膚炎などのアレルギー症状を抑える作用、肌を白くする作用があります。

🍎 りんごのおいしさの秘訣

阿部さんのりんごは最低限の農薬をつかってりんごを育てているので、だれでも農薬の悪い成分などを気にせず食べることができます。また、りんごの開花時期になると蜂を持ってきて受粉させます。摘花もしており、1つのりんごにたくさんの栄養がいくので、阿部さんのりんごは栄養が豊富でおいしいりんごです。



摘果前



摘果後

🍎 阿部さんの思い

阿部さんには、今心配なことがあるそうです。それは、「農業の後継者不足」です。阿部さんは、あと十年くらいすると、現在食べているもののうち、「めずらしいね」や「昔はそんな食べ物もあったねえ」などと言われる農作物が増えるのではないかと考えています。今は、肥料の値段も上がり、農業を続ける人も少なくなっているそうです。

「入谷をフルーツ王国にしたい。少しでも農業に興味を持ってくれる子どもを増やしたい。」

そんな思いを持つ阿部さんは今、農家の仕事や農園の様子を見てもらおうと、体験活動を受け入れています。入谷小学校でも、毎年一年生が生活科の授業でりんご園に行き、摘果作業や鳥よけの設置、収穫体験を行っています。私はりんご園に行って阿部さんはみんなが安心して食べられるようにいろいろな工夫をしていて、農薬をあまり使わずに鳥よけを手作りしているということを知りました。阿部さんの「りんごを食べる人に安心安全なりんごを食べてほしい」という強い気持ちがすごいなあと感じました。



阿部さんのりんご園にて