



2022年
須坂の食を
研究する会

第9回 りんご

須坂にあるさまざまな食を
メンバー独自の視点で研究した結果を
みなさまにご紹介していきます

<研究会メンバー>
地域おこし協力隊 伊藤
地域おこし協力隊 鎌倉
地域おこし協力隊OB 宮島
いけすざかスタッフ 田子
すざかスイーツアンバサダー 仲山コマ





シナノホッペ

ピンクがかった赤色の皮がかわいい。
すっきりした甘みが魅力。

長野県果樹試験場（須坂市）において1987年に
「あかね」に「ふじ」を交配し育成された。
2013（平成25）年に品種登録されている。



なかののきらめき

りんごなのに桃のような見た目で、
一瞬何を食べているのかわからなくなる。
酸味が爽やか。

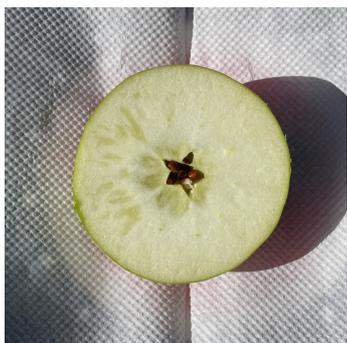
長野県中野市で長年赤肉リンゴの育種研究を
されている吉家一雄氏が、自身が育成した果肉が
赤い品種「いろどり」と「王林」を交配し育成。



シナノドルチェ

シャリっとした食感でやさしい甘み。
果肉が若干黄色～ピンク色っぽい。

長野県果樹試験場において「ゴールデン・デリシャ
ス」に「千秋」を交配し、育成された。
2005年2月に品種登録された比較的新しい品種。



グラニースミス

主にスイーツに用いられるだけあり、強烈な
酸味が特徴。鮮やかなグリーンが目を引く。

オーストラリアで1868年に発見された偶発実生。
その後イギリスやアメリカでも栽培されるように。
この青リンゴがビートルズのアップル・レコードの
シンボルマークに使われている。



あいかの香り

大玉が多い。梨のようにみずみずしく、
すっきりした甘さ。

長野市で「ふじ」の自然交雑種子を200粒播種し、
その実生の中から選抜、育成されたリンゴ。
2001年に品種登録され、園主の娘の名前から名付け
られたそう。



シナノゴールド

シャキッと乗り越えてパリッとした食感。
ジューシーで甘みと酸味のバランスが秀逸。

長野県果樹試験場で「ゴールデンデリシャス」に
「千秋」の花粉を交配し育成された。

1999年に品種登録された。

長野県のオリジナル品種『リンゴ3兄弟』のひとつ。



シナノスイート

柔らかめの食感。
酸味はほとんどなく、甘味が立っている。
酸っぱいものが苦手な方にも食べやすそう。

長野県果樹試験場において1978年に「ふじ」に「つ
がる」の花粉を交配し育成された。

1996年に品種登録された。

長野県のオリジナル品種『リンゴ3兄弟』のひとつ。



ぐんま名月（めいげつ）

噛むほどに甘味が広がる、近年人気の品種。
バラのような香りが華やか。

群馬県農業総合試験場北部分場において、「あかぎ」
に「ふじ」を交配し育成された。

1991年に品種登録された。



サンふじ

皮が薄く、甘味が強い！「色々あるけど、や
っぱふじだね」と言わせるりんごの王様。

「国光」と「デリシャス」を交配し、育成された品種
で1962年に品種登録されて以来日本で最も沢山作ら
れるようになった。

世界でも最も沢山生産されているリンゴ。



高德（こうとく）

食感は硬めで、香り・甘みともにパンチが効
いている。

他のりんごより自己主張がかなり強い。

青森県で「東光」の自然交雑実生として、1985年に
品種登録された。たっぷりと蜜を蓄える珍しい品種。



千雪（ちゆき）

食べてびっくり！洋梨にそっくりな香り・味・食感。

切って時間が経っても褐色にならない。

青森県で「金星」に「マヘ7」を交配し育成された。2008年に品種登録された。正式な品種名は「あおり27」。



ムーンルージュ

口に入れた瞬間は酸味を感じ、後から甘味が追いかけてくる。蜜がピンクでかわいい。

長野県中野市で「いろいろ（「紅玉」×「ピンクパール」）」に「ふじ」を交配し育成された。2018年に品種登録された。



秋映（あきばえ）

比較的酸味がしっかりと感じられ、独特の風味が人気。深い赤色の皮が美しい。

長野県中野市で「千秋」に「つがる」を交配し育成された。1993年に品種登録された。長野県のオリジナル品種『りんご三兄弟』のひとつ。

「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」

というイギリスのことわざがあります。りんごはそれほど栄養価の高い果物なのです。

●りんご有機酸

胃腸の働きを良くしたり、乳酸を分解して疲労回復にも。

●カリウム

塩分を体外に排出し、むくみや高血圧予防に効果あり。

●ペクチン

水溶性の食物繊維。腸内環境を整え、便秘解消や大腸ガンを予防する効果も。

●ポリフェノール

りんごポリフェノールには、動脈硬化抑制、花粉症などのアレルギー症状を抑える作用、肌を白くする作用などたくさんの効果が。



長野県はりんごの生産量が全国で第2位！

須坂市にある長野県果実試験場では、昭和45年からリンゴの育種試験が開始され、これまでに、高嶺・シナノスイート・シナノレッド・シナノゴールド・シナノドルチェ・シナノピッコロ・シナノプッチ・シナノホッペ・シナノリップが育成されてきたとのこと。

さまざまな品種のりんごを食べて、健康パワーをどんどんいただきましょう♪

取材協力：カネ十農園

