

香る秋！りんごのほろのケーキレシピ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

りんごの旬は秋から冬。しかし、保存性が高いため、一年を通してお店に並んでいま

す。中でも、秋に収穫されたばかりのりんごは、甘みと酸味のバラ

モンがよく、果汁たっぷりで香りも豊か、生で食べればシャキッと

した歯応えが楽しめ、加熱すると甘みが増して、より食べやすくな

ります。焼きりんごやコンポートなど、加熱調理

は、甘みと酸味のバラモンを合わせた、秋に

びったりのケーキレンピをご紹介し

ます。りんごにはおなかの調子を整える食物繊維

がたっぷり。くるみには、血管をしなやかに

保つオメガ3脂肪酸とれる健康にも気を配った、秋の恵みを

食と栄養の

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.069

【プロフィール】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士（環境共生学）、管理栄養士。特技は時短料理。

保健・福祉

インフル注意報発令

露地に植え替えたばかりのシュンギクの苗は少々うなだれていましたが、たつぷりと水やりをした翌朝は真っ青な秋晴れに向かってつんと伸び上がっていました。冬の食卓を飾ってくれることが楽しみです。

群馬県ではインフルエン

群馬県の感染症サーベイランス（10月27日～11月1日）

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	48	93	224	552
新型コロナウイルス感染症	156	109	93	115
RSウイルス感染症	82	38	38	44
咽頭結膜熱	12	9	4	4
A群溶連菌咽頭炎	35	41	49	48
感染性胃腸炎	201	146	175	166
水痘	2	4	3	5
手足口病	2	1	0	2
伝染性紅斑	34	13	11	13
突発性発疹	11	14	13	6
ヘルパンギーナ	21	11	10	10
流行性耳下腺炎	1	1	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	26	20	19	18
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	38	41	52	32
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	4228	3887	4762	5410
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	34	22	30	29

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は？

サの患者報告が続いており、定点医療機関当たり4人／週で、県内全域にはインフルエンザ注意報が4日に発令されました。また、小児を中心にマイコプラズマ感染症の流行が増大傾向を続けています。感染対策として、せきエチケット、外出後の手洗いを引き続き励行してください。

（10日、桐生市医師会）



ぎゅっと詰め込んだ焼き菓子です。とても簡単にできますので、ぜひ、季節のテイタムを楽しんでみてください。

【材料】（18センチ型1台分）
りんご（小）3個、
卵2個、砂糖150g、
（りんごの甘みに応じて調整）、植物油、
カップ、クルミカップ

（砕いておく）、バナナ
エッセンス少々、A（粉類）：小麦粉200g、
ベーキングパウダー小
さじ1、シナモン小さ
じ1（お好みで調整）

【作り方】

- ①りんごは皮付きのままよく洗い、8分の1にカットして芯をとり、扇形に薄くスライスします。Aの粉類は合わせてふるっておきます。
- ②ボウルに卵を割り入れ、よく混ぜ、砂糖を2、3回に分けて加え、その都度よく混ぜます。
- ③植物油を加えてさらに混ぜます。
- ④りんご、クルミ、バナナエッセンスを加えて混ぜます。
- ⑤Aの粉類を加え、さっくりと混ぜ合わせ、型に流し入れます。
- ⑥170度に予熱したオーブンで30～40分焼きます。竹串を刺して生地がついてこなければ完成です。

【りんご選びのポイント】

焼き菓子作りには、加熱しても煮崩れしにくく、風味がしっかりと出ているりんごがおすすめです。

どの品種でもおいしく仕上がる

風味が際立つ定番品種です。ジョナゴールドは甘みと酸味のバランスがよく、果肉も比較的にしっかりしています。シナゴールドは甘みが強く、加熱しても食感が残りやすいです。

とはいえ、このケーキはどんな品種でもおいしく仕上がるレシピです。まずは手に入りやすい品種で気軽に試してみてください。

※次回「11月の行事食」についてお伝えします。