

炭焼きの昼食に美味(おい)しい料理を作ってみよう

(第3回 アップルパイ作りに挑戦してみよう)

岩崎 眞理*

Masato IWASAKI

はじめに

このシリーズを作るにあたり児童生徒が料理を作れることを主眼として、それぞれの料理を5年以上試行錯誤しながら料理実験を行い炭焼き教室の、お昼の食事やデザートとして楽しく誰でも間違いなく美味(おい)しい料理が作れるようにマニュアルを作成したものである。内容については出来るだけ児童生徒が導入しやすいように平易でかつ解りやすいように、その始まりや、歴史的背景および科学的なことを最初に書き、それから料理の作成方法などをまとめたものである。(読者層の幅が広い為に論文の文体が変則であることをお許し願いたい。)

1. アップルパイの歴史

アップルパイはアメリカ菓子の代表的なものである。アップルパイの形はアメリカでは丸型であるがフランスでは四角形である。アメリカではシナモンを使うがフランスでは使わない。アメリカでリンゴが初めて栽培されたのは1635年ボストンに農場を持つウィリアム・ブラックトン牧師の手によってもたらされたという説とイギリスからアメリカ大陸に渡ってきたピルグリムがリンゴの種を蒔いて育てたと言う説などがある。そのリンゴの保存方法や調理法の中でオランダ移民によってアップルバターが作られた。よく熟したリンゴをリンゴ酒、赤砂糖で煮込み、クローブやシナモンで風味を付け、とろりと仕上げたもので、このアップルバターをパイの生地に入れて焼いたのが始まりである。焼き方の違いではフランスでは生のリンゴをスライスして生地の上に並べて焼くが、アメリカでは生地の上にアップルバターを載せてオーブンで焼く。またパイの生地はタルトから発生している。タルトの歴史は古代ローマ時代にさかのぼり、当時丸い棒状の菓子をトールタと呼んでいたのが起源である。深く掘り下げると古代ギリシャやエジプト文明にたどり着きます。タルトはパイ生地又はビスケットなどの生地で作った器の上に流動的なクリームや果物のジャムを盛りつけ食べ易いように考え出された菓子をタルトと呼んでいた。

*足利工業大学附属高等学校

**電気科

***普通科

2. リンゴの歴史

リンゴはバラ科の落葉高木でコーカサス地方、現在の地名ではカザフスタンの Alma-Ata 市あたりから、中国の新疆ウイグル地方などの中央アジアの山岳地帯にかけての寒冷地あたりが発祥の地と言われている。また 3000 年以上前の石器時代のスイスで炭化したものが見つかっている。BC300 年ごろにはギリシャやローマにも広がり、低温を好む関係でヨーロッパ各地に広がって行った。日本では和リンゴとして平安時代頃にシルクロードを通して中国から入ってきた。この和リンゴは直径 4~5 cm で現在のリンゴと比べると甘さ、硬さ、渋み、舌触りなどの食感が劣ると言われています。和リンゴは現在では長野県の農家が栽培している。現在の西洋リンゴ(Red Astrachan)は 1871 年(明治 4 年)に日本政府がアメリカから 75 本の苗木を輸入し、明治 8 年に弘前市相良町に移植され、明治 10 年に始めて結実した。これから東北各地の農家の現金収入源として広がって行き、その後、日本全国に広まった。日本古来の和リンゴを漢字で林檎と書き、西洋リンゴをリンゴと書く。

3. リンゴの種類

リンゴの種類は現在世界各地で 7400 種類以上が栽培されている。日本で代表的なのは、ジョナサン(紅玉)、デリシャス、ゴールデンデリシャス、ロールスジャネット(国光)、印度、ふじ、つがる、ジョナゴールド、群馬県で有名なのは、あかぎと最近では沼田市近辺での群馬名月がある。ジョナサン、日本名の紅玉は 1800 年ごろ、ニューヨーク州のリック農園で発見された。小玉で酸味が強く料理用として最適である。デリシャスはアメリカで生まれ 1913 年に日本に導入された。ゴールデンデリシャスはウエストバージニアで偶然出来た品種である。ロールスジャネット(国光)もアメリカの品種である。印度は明治 10 年ごろアメリカのインディアナ州から導入されたという説もあり、詳細は不明である。甘味が強く酸味は少ないリンゴである。1958 年に、ふじは国光とデリシャスを交配させ生まれたもので甘みが強く日持ちが良い。つがるはゴールデンデリシャスとジョナサン(紅玉)を交配させて作った品種であり果汁が多く甘味が強い。最初は東北 7 号として発表され、1962 年にふじと命名された。ジョナゴールドは、つがると同じくアメリカのニューヨーク州立農業試験場でジョナサン(紅玉)とゴールデンデリシャスとを交配させて作った品種である。酸味と甘味のバランスが良いので生食や料理などすべてに使われている。1970 年に秋田県果樹試験場にアメリカから導入された。沼田で生まれた、あかぎはゴールデンデリシャスの交雑種である。群馬名月は、ふじと、あかぎを交配させ生まれたもので香りも良く群馬の特産品種となると考えられる。

4. リンゴの栄養

リンゴはエチレンの植物ホルモンとしての働きにより、リンゴを食べることは抗酸化作用なので老化を抑制する働きがある。またこのエチレンガスは果物を熟成させる働きがあり、キウイフルーツはリンゴと一緒に袋の中に入れて熟成させている。ペクチンやセルロースの食物繊維での整腸作用とペクチンがコレステロールを下げ動脈硬化予防にもなる。風邪予防のビタミン C は 100g あたり 10 mg も含み、含まれているカリウムは 100g あたり 110 mg 含まれておりナトリウムを排出し血圧降下が有る。またリンゴポリフェノールは脂肪の蓄積を抑制する効果がある。水分は 85% 前後、糖分は 14% 前後、食物繊維は 100g あたり 1.5g でエネルギーは 100g あたり 226kJ である。

5. リンゴのアップルパイについて

秋も深くなると紅玉林檎の赤い色が懐かしくなる季節になりました。この紅玉は、以前より、大分果物店やスーパーの食料品売り場で見かけるようになりました。紅玉は昔の方なら知っている通り、甘酸っぱい香りと、さくさく感がたまらない方々がいると思います。今の子供は酸っぱくて敬遠をするのが多いです。アップルパイはコンビニやハンバーガー店、レストランに



写真 1 紅玉(沼田市産)

は必ず入っているメニューの一つです。でもこのアップルパイのほとんどが業務用として工場生産され冷凍食品として流通され、お店では電子レンジで温めて出されています。そのようなことから、一般にはアップルパイを作るのが難しいと思っているのではないのでしょうか。でもアップルパイは意外と作るの簡単です。長方形のアップルパイならばオーブンがあれば誰でも簡単に作ることができます。なお冷凍パイ生地はメーカーが苦労を重ねて現在市販されているものを作り出し日本中に普及しました。その冷凍パイ生地と砂



写真 2 リンゴの皮をむいて四つ割り



写真 3 5 mm厚さに切ります。

糖、卵(卵黄のみ使用)、食塩、と白ワイン、バター、シナモンとレモン(無くても可)と紅玉1個と調理道具があれば家庭でも簡単に作ることができます。



写真4 白ワインを用意します。



写真5 ワインと砂糖とバターで煮詰める



写真6 シナモンを振り入れます。



写真7 煮詰めて出来上がり。

5. アップルパイの作り方(レシピ)

まず冷凍のパイの生地を冷凍庫から取り出して冷蔵室に移し解凍します。急ぎのときは、1枚取り出して、網の上や鉄板の上で解凍してください。そして用意した紅玉を丁寧に洗い、皮をむき、4つに割って、種を取り除きます。5mm厚に銀杏(いちょう)切りにします。直径25cm前後のステンレスなべ無ければフライパンなどに切った林檎を並べ、白ワイン30ccとバター20g、砂糖30g(甘いのが嫌いな方)~50g(甘いのが好きな方)を入れて弱火で水分がなくなるまで煮詰めます。この時くれぐれも焦がさないように木のヘラで丁寧にかき混ぜてください。最後にシナモンの粉を少し振り入れます。最初は少しか入れません。匂いのきついシナモンは好き嫌が多いのです。皆全員シナモンが好きとは限りません。オーブンの準備です。電気オーブン、ガスオーブン、上乘セテンピ、ダッジオーブンや移動式炭オーブンなど、それぞれの家庭あるもので大丈夫です。ダッジオーブンと移動式炭オーブンの場合にはフタの上に炭を載せて温めておきます。オーブンの温度を180℃に合わせ、5分ほど温めておき、焼く準備をしておきます。次に解凍したパイの生地を丸い棒や、ビールビンなどで一方向に2倍程度に均一に伸ばします。次に両側の3分の1の半分に2cm間

隔で切れ目を入れます。次に真中の3分の1の部分の端から1cmのところから、煮た林檎半分を山になるように乗せます。次に両端の切つてある所を平らな薄い板に乗せて、中ほどの林檎の山の真中よりやや反対側の部分にまで被せます。次に同じく反対側も被せます。忘れずに両サイドの口も押さえて閉じておきます。卵黄を用意し、卵の3分の1くらいの水を加え、塩を一掴み入れて、卵水を作ります。この卵水を刷毛で、パイの生地に綺麗に塗ります。オーブンの台の上に乗せて、180℃で10～20分程度焼きます。オーブンによっては10分で焼けるものも有りますし、22分くらいのももあると思いますので、12分位経ったらオーブンの中を見て焼き具合を確認してください。そして、出来上がったならば、鉄板からはずして、網の上で冷ましてください。熱いのが好きな方はそのまま召し上がってください。但し、内部は熱いので口の中の火傷には、くれぐれと注意して下さい。荒熱が取れたら、適当に切り分けてから、お皿に乗せ、飲み物と一緒に食べてください。甘酸っぱい香りと、まるやかな下触りにより心地よい気持ちになります。冷蔵庫に入れて冷やし、冷たいパイも美味しい。またジャムを乗せても美味しくいただけます。林檎を煮るのが面倒な方は林檎ジャムに切ったリンゴを入れて電子レンジで温めてください。わりと簡単に作ることが出来ます。料理のプロは熱の使い方、なべの使い方に懲ります。私は適当に美味しく作ります。

6. 最後に細かなアドバイス

アップルパイを作るのに最初は1時間以内、2回目からは10分ほど時間の短縮ができればすごい進歩です。そして、次は円形のアップルパイや丸ごとの林檎のパイも挑戦してください。なんといってもケーキ作りはアイデアが一番の勝負です。香り付けにはブランデーを煮詰めるときに少し入れます。美味しい香りが付きますので、試してください。赤ワ



写真 8 鉄板の上なので解凍



写真 9 横に二倍に伸ばします

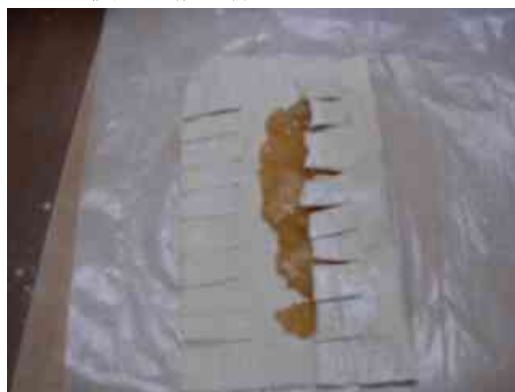


写真 10 リンゴの半分を載せる



写真 11 切れ目を入れ半分強被せる



写真 12 片方も被せ両端を塞ぐ



写真 13 鉄板の上に並べる



写真 14 卵黄に水と塩を入れる



写真 15 卵水を刷毛で塗る



写真 16 オープンで焼く

写真 17 シナモンとブランデー

インでは色が悪くなります。なおアップルパイを作るのが面倒な方は、高いお店で購入してください。でも自分で考えて作るのが一番美味しい。なお、この料理についての質問はしてはいけません。こんな簡単なことで失敗したら、恥ずかしいと思いなさい。そして、

この作り方(レシピ)で出来ない人は漢字の読めない方です。その他の質問のある方はメールでお願いします。 iwasaki@ashitech-h.ed.jp

7. 追加事項

リンゴ栽培には殺虫剤や殺菌剤などの薬品が使用されていますので、無農薬栽培以外のリンゴは必ず皮をむいてから使うこと、綺麗だからといって皮ごと食べないこと、そして絶対に皮付きでの料理は行わないこと。癌などの病気の原因となります。

参考文献

- 1) 世界の食べ物、アメリカ、朝日新聞社、1981
- 2) 世界の植物、リンゴ、朝日新聞社
- 3) フランス料理の本⑤、デザート、辻 静雄、株式会社講談社、1981
- 4) 五訂 日本食品標準成分表
- 5) <http://www.geocities.com/perfectapple/history.html> History of Apple
- 6) <http://www.appleofyourpie.com/apples/index.html>
- 7) <http://homepage3.nifty.com/malus-pumila/apples/waringo/waringo.htm>
- 8) http://www.yc.zennoh.or.jp/web/shoku/0111_1.html
- 9) <http://ja.wikipedia.org/wiki> タルト、アップルパイ
- 10) http://en.wikipedia.org/wiki/apple_pie
- 11) <http://www.aomori-ringo.or.jp/history.html>