



ぐんまのりんご



- The Unique Apples of Gunma -

G-アナライズ&PRチーム  
レポート Vol.5

## ぐんまのりんごがおいしい理由



りんごといえば、青森県や長野県の印象が強いですが、実は群馬県も人気のあるりんごの産地。利根沼田や吾妻などの標高が高い地域を中心に栽培されています。

日照時間が長く、昼夜の気温差が大きいので、りんごの栽培にぴったりな気候です。ぐんまのりんごが甘くておいしいと評判なのも納得です。

## 樹上完熟って？

樹上完熟とは、樹の上でしっかりと完熟させてから収穫すること。一般的にスーパーに並ぶりんごは、完全に熟す前に出荷され、その後追熟させることはありません。

ぐんまのりんごは、もぎ取りや浴道での直売、宅配などの贈答販売が中心なので、樹上完熟のおいしいりんごが楽しめます。



## ぐんまはりんごの名産地！

隠れた

収穫量 **全国第8位**  
6,850 t

農業産出額 **全国第7位**  
30 億円

※令和2年農林水産統計より

群馬県では、品種開発にも力を入れています。  
農業技術センター・中山間地園芸研究センターから  
紅鶴やぐんま名月など8つもの品種が生まれています。



## ＊りんごの蜜は甘い？

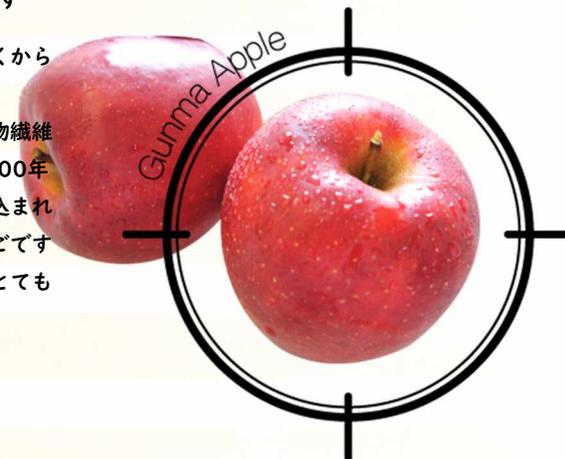
りんごの蜜は、葉で作られる「ソルビトール」という糖アルコールで、このソルビトール自体は甘くありません。また、糖の量や甘味度も蜜の入っていないりんごと差はないそうです。ただ、蜜が入った果実は成熟しているため、香りもよくおいしく感じられるのかもしれませんが。

“An apple a day keeps the doctor away.”

## 1日1個のりんごで医者知らず

欧米ではそんなことわざがあるくらい、古くから栄養価の高い食材として知られています。

りんごは、カリウムやポリフェノール、食物繊維を豊富に含んでいます。りんごの起源は約4000年前の中央アジアといわれており、日本に持ち込まれたのは明治4年。意外と最近日本にきたりんごですが、消費量はバナナに次ぐ第2位と日本人にとっても愛されている果物です。



# 収穫カレンダー & ぐんま生まれの品種

群馬県育成品種



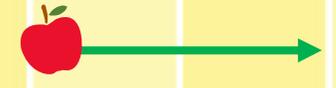
ぐんま生まれの品種が  
こんなにいっぱい!

定番の品種も作っています!

8月                      9月                      10月                      11月                      12月



**おぜの紅 (くれない)**  
8月下旬から9月上旬に成熟する早生の品種で、果実は大玉で綺麗に色づきます。糖度と酸度のバランスが良く、香りも豊かなのが特徴です。



**あかぎ**  
大きさはやや小粒で日持ちが良く、さっぱりとした味の特徴です。

**紅鶴 (べにつる)**  
きれいな濃い赤色で、美しい外観。濃厚な味わいとしっかりとした果肉で、シャキシャキとした食感が楽しめます。紅鶴の「鶴」は、上毛カルタの「鶴舞う形の群馬県」に由来しています。



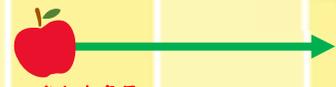
**陽光 (ようこう)**  
大玉で、果汁が多く、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。



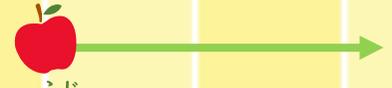
**スリムレッド**  
小柄で細長く、シマ柄の果皮が特徴。ジュシーで甘味と酸味のバランスが良く、日持ちします。



**新世界**  
肉質が良く、甘みが強く酸味が少ないのが特徴です。蜜が入りやすく、日持ちが良い品種です。



**ぐんま名月**  
全体に黄色ですが、日当たりのよい場所では、オレンジを帯びます。蜜がたっぷりて、甘味が強く酸味が少ない人気の品種です。



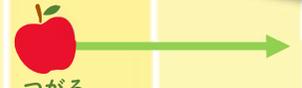
**ふじ**  
蜜入りで糖度が高く、バリバリとした歯触りです。全品種の中で最も日持ちが良いとされます。

群馬生まれの品種以外にも、  
ここで紹介しきれないほど、  
たくさん品種が作られて  
います。



群馬県では、りんごのシーズンで途切れることなく、群馬県生まれの品種を楽しむことができます。ぜひ、お気に入りの時期にりんご狩りをしてみてはいかがでしょうか。

りんごの味チャートはこちら→



**つがる**  
果肉は固めて、果汁を多く含み、シャキシャキとした歯ごたえを楽しめます。

# おぜの紅

Analyzing OZE no KURENAI

## 香りが豊か！

🔍 おいしさに欠かせない「香り」。鼻が詰まっていたりすると香りが分らず、何を食べてもおいしく感じられないものです。

おぜの紅には、りんごらしいフルーティな香りが多く含まれていることがわかりました。つまり味でも香りでも、よりりんごらしいおいしさが楽しめるということですね。



### 特徴的な香り成分

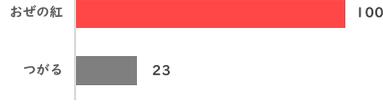
(「おぜの紅」を100とした場合の比較) \*1

りんごの甘い香り

酢酸ヘキシル



酢酸ペンチル



りんごらしいフルーティな香り

## コラム りんごを食べるなら「皮付き」で！

りんごを食べるとき、皮は剥きますか？

実は、りんごはぜひ皮をつけたまま食べてもらいたい果物なんです。

G-アナライズ&PRチームで分析したところ、皮を剥かなかつたりんごは、皮を剥いたりんごより総ポリフェノールや抗酸化能が約1.3倍多く含まれているという結果に！

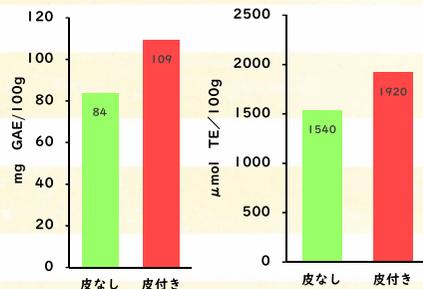
また、皮を剥くのが面倒、皮が気になる…という方は、りんごを輪切りにするスターカット(※)がおすすめ。簡単に栄養も逃さず摂れるまさに一石二鳥の食べ方です。



(※) スターカット

皮ごと食べて、錆びない体に！ \*2

総ポリフェノール 抗酸化能 (H-ORAC)



# 紅鶴

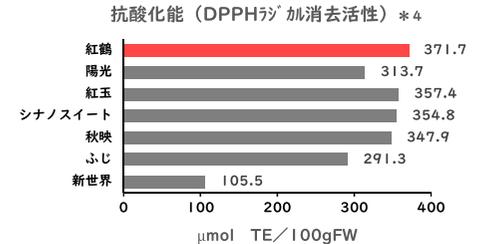
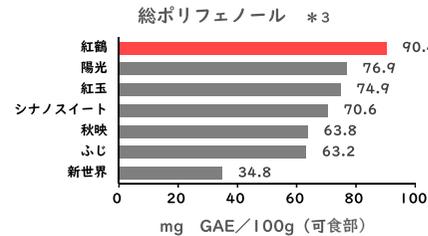
Analyzing BENIZURU

## ポリフェノールが豊富

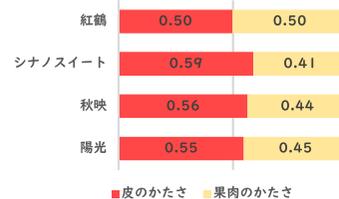
🔍 りんごに含まれる成分で近年注目されているのが、抗酸化物質の代表格とも言える「ポリフェノール」

抗酸化物質はカラダの免疫機能低下を引き起こす活性酸素の発生やその働きを抑制したり、活性酸素そのものを取り除いてくれます。

紅鶴にはそんなポリフェノールが他の品種より比較的多く含まれていることがわかりました。



皮と果肉のかたさの比率 \*5



紅鶴は皮と果肉の固さがほぼ同じ！

🔍 紅鶴はその食感も特徴の一つ。果肉がしっかりとしているので、とても歯ごたえがいいんです。皮と果肉の固さがほぼ同じなので、皮があまり気にならずに食べられます。

\*1 令和2年の分析値 分析：アルファ・モス・ジャパン株式会社

\*2 「紅鶴」「シナノスイート」「ぐんま名月」「ふじ」4品目の平均値 令和2年の分析値 分析：群馬県農業技術センター

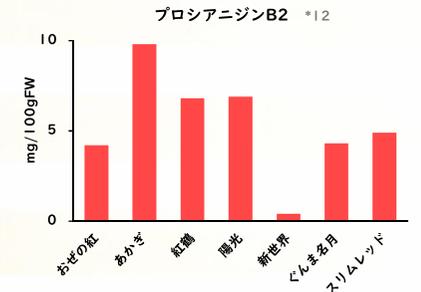
\*3 \*4 平成28年～30年の3か年の平均値 皮なしの果実を分析

分析：群馬県農業技術センター \*5 令和2年の分析値 分析：群馬県農業技術センター

## コラム りんごに含まれる機能性成分「プロシアニジン」

プロシアニジンはりんごに含まれるポリフェノールの主成分であり、体脂肪(内臓脂肪)を減らす機能(\*10)や紫外線刺激から肌を保護するのに助ける機能(\*11)があることが報告されています。

プロシアニジン的一种である“プロシアニジンB2”について分析した結果、群馬県育成品種の中では、「あかぎ」「紅鶴」「陽光」に特に豊富に含まれていることがわかりました。



\*10 \*11 国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構「農林水産物の研究レビュー」より  
\*12 令和4年の分析値 分析：一般財団法人日本食品分析センター

# ぐんま名月

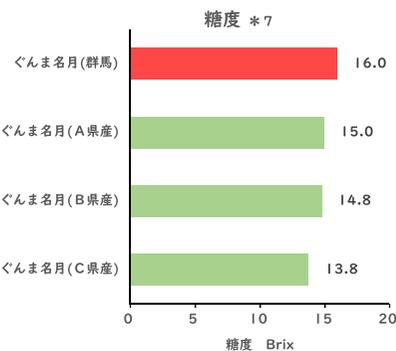
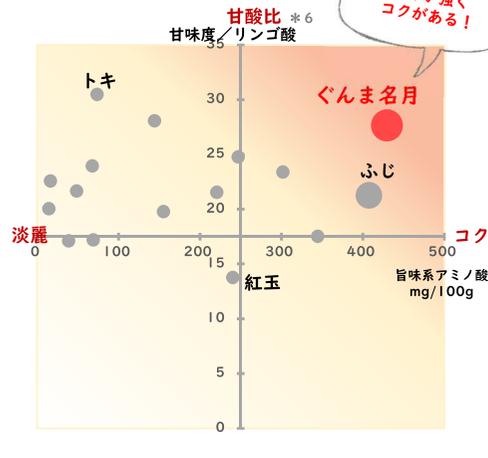
Analyzing GUNMA MEIGETSU

## 甘さとコクに注目

🔍甘味が強く酸味が少ないことが特徴のぐんま名月。実は、甘味だけではなくコクもあるんです。チームで分析したところ、甘味が酸味に比べて強いのはもちろん、他の品種と比べてもコクがあることがわかりました。



現在では群馬県以外でも栽培されているぐんま名月ですが、群馬産のぐんま名月が一番糖度が高いという結果に。やはり、気候や栽培方法など、群馬に合っている品種なのかもしれません。



\*6 平成28年~30年の3か年の平均値。  
甘味度=ショ糖 $\times$ 1+果糖 $\times$ 1.2+ブドウ糖 $\times$ 0.75  
旨味系アミノ酸=グルタミン酸+アスパラギン酸  
分析：群馬県農業技術センター

\*7 \*8 \*9 令和2年の分析値 分析：群馬県農業技術センター

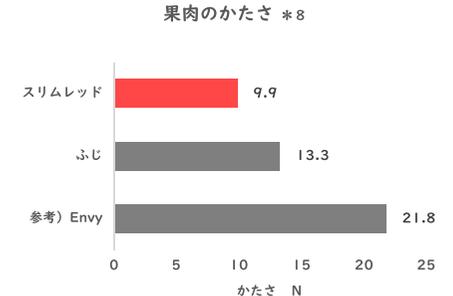
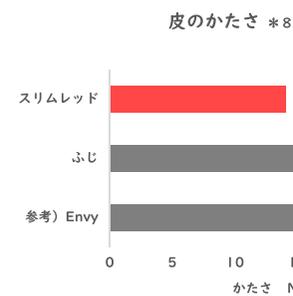
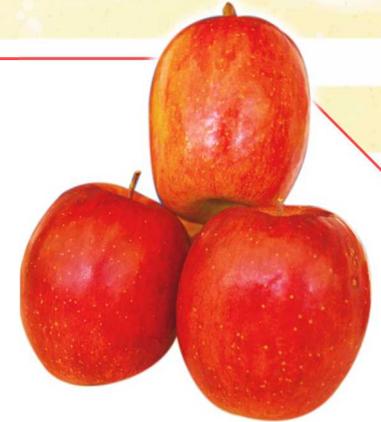
# スリムレッド

Analyzing SLIM RED

## 丸かじりにぴったり!

🔍スリムで小柄なスリムレッドは、まるで外国のりんごのようですが、れっきとした群馬のりんごです。

このスリムレッドは、ぜひ丸かじりで食べて欲しい品種。皮と果肉が柔らかいため、丸かじりでも食べやすいんです。また、サイズも小さいため、1人で食べるにはぴったり!スリムレッドを片手にかじる姿は、まるで海外映画のようですね。



**Envy (エンヴィ)**  
ニュージーランド産のりんご。  
スリムレッドと同様、小さめのサイズで、輸入りんごの代表格。

## コラム

### ぐんま名月はパイナップルの香り?

甘くて爽やか、フルーティなりんごの「香り」。このりんごの香りは、品種によっても違いがあることが分かっています。G-アナライズ&PRチームで分析したところ、ぐんま名月には特徴的な香りの成分「酢酸ブチル」が他の品種よりも多く含まれていることがわかりました。酢酸ブチルはパイナップルのような香りがする成分です。ぜひ、ぐんま名月を食べるときはその香りも楽しんでみてください。

アクセントになる香り(酢酸ブチル) \*9  
(「ぐんま名月」を100とした場合の比較)



# りんご とりどり

個性いろいろ ぐんまのりんご



# りんごのピザ

軽い食感であっさり

\*中力粉(さとのそら) 100g  
\*ベーキングパウダー 1g  
\*砂糖 1g  
\*サラダ油 9g  
ぬるま湯 50g  
りんご(紅鶴) 中1個

クリームチーズ 50g  
無塩バター 10g  
グラニュー糖 12g  
カットクルミ 15g  
粉糖 適量

エネルギー1034kcal/タンパク質16.0g/脂質46.6g/炭水化物140.0g/カルシウム102mg/鉄1.3g/ビタミンC 18mg/食物繊維9.6g/食塩相当量0.6g

## 作り方

1. ボウルに\*を入れ軽く混ぜる。ぬるま湯を加えて混ぜる。粉っぽさがなくなりまとまったら、そのまま2分間こねる。
2. クッキングシートの上で生地を直径20cmに薄くのはずす。生地表面にクリームチーズを塗る。
3. りんごはよく洗い、皮付きのまま2~3mmの厚さの薄切りにする。バターは小さめの角切りにする。
4. 生地の上にりんごを放射状に並べる。その上にバター、クルミを全体に散らす。
5. 230℃に予熱したオーブンで12分焼く。一度オーブンから取り出し、表面にグラニュー糖をかけて再びオーブンに入れ、5分ほど焼き色がつくまで焼く。
6. 皿に取り出し、茶こしを使って粉糖をふりかける。



りんごの皮付きをそのまま使うことで、りんごの赤が映え、美しい仕上がりになります。  
皮の色が美しい紅鶴を使用しました。



## バルサミコソースの肉巻きりんご

甘さと酸味の絶妙な組み合わせ

豚ロース薄切り 70g  
りんご(スリムレッド) 120g  
薄力粉 3g  
バルサミコ酢 20g  
濃い口しょうゆ 6g  
はちみつ 20g  
オリーブ油 4g  
食塩 0.5g  
こしょう 少々

※1人分

エネルギー386kcal/タンパク質14.5g/脂質17.6g/炭水化物41.8g/カルシウム14mg/鉄0.5g/ビタミンC 6mg/食物繊維1.8g/食塩相当量1.5g

## 作り方

1. りんごは皮をむいて、芯を取って8等分に切る。バルサミコ酢・濃い口しょうゆ・はちみつを合わせておく。
2. 豚肉に塩こしょうを振る。りんごに豚肉を巻き付け、薄力粉をまぶす。
3. フライパンにオリーブ油を入れて加熱し、豚肉を入れる。焼き色がついたらひっくり返して、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 合わせたソースを加えて軽く絡める。

## りんごのサラダ

にんじんが苦手なお子様にもおすすめ

にんじん 40g  
りんご(ぐんま名月) 60g  
はちみつ 3g  
食塩 0.6g  
オリーブ油 3g

砂糖 3g  
穀物酢 3g  
黒胡椒 少々  
酢水(水:酢=100:3)

エネルギー99kcal/タンパク質0.4g/脂質3.1g/炭水化物18.5g/カルシウム12mg/鉄0.2g/ビタミンC 4mg/食物繊維1.8g/食塩相当量0.6g

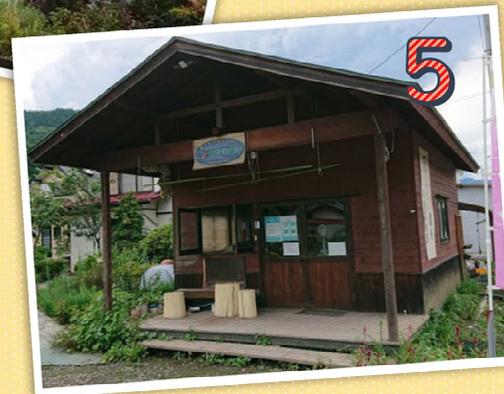
※1人分

## 作り方

1. りんごは千切りにする。変色を防ぐため、酢水に付けておく。
2. にんじんは千切りにして、食塩と砂糖を加えて揉んだ後、軽く絞る。
3. ボウルにオリーブ油・酢・胡椒・はちみつを合わせる。りんごとにんじんを加えて和える。



【レシピ考案・協力】高崎健康福祉大学



りんご園情報は  
コチラからも！



味覚あふれる  
ぐんまの観光果樹園



# りんご園&スイーツ特集

ぐんまの美味しいりんごが買いたい！という方のために、過去に県のりんご品評会で知事賞（最高賞）を受賞したりんご園をご紹介します。そのおいしさは折り紙付きです！また、県内には様々なりんご園があるので、ぜひお気に入りのりんご園を見つけてみてください。さらに、群馬県産りんごを使ったおすすめのスイーツや加工品も紹介します。

👑 平成26年度～令和2年度  
7年連続知事賞受賞

## 1 松井りんご園

📍 沼田市下発知町236  
☎ 0278-23-9350  
贈答専門店として高品質で完熟した美味しいりんご栽培を目指しています。「ぐんま名月」100%のお酒シードルも販売中！

りんご  
狩り

直売



👑 令和2年度知事賞受賞

## 2 宮田農園

📍 利根郡川場村中野358-2  
☎ 0278-52-2704  
宅配中心のりんご園です。直接ご来園できないお客様にも 安心と信頼をお届け出来るように日々努力しています。

りんご  
狩り

直売



👑 平成30年度知事賞受賞

## 3 横坂りんご園

📍 利根郡川場村萩室235  
☎ 0278-52-2755  
ご主人が1人で営むこだわりのりんご園。贈答用のりんご販売が中心ですが、道の駅川場田園プラザにも出荷しています。

直売

👑 平成29年度知事賞受賞

## 4 齋藤農園

📍 吾妻郡中之条町折田1167  
☎ 0279-75-5061  
四方温泉など人気観光地の街道沿いで直売を中心に販売をしています。りんごジュース(ふじ)も好評です。

直売

👑 平成28年度知事賞受賞

## 5 丸橋果樹園

📍 吾妻郡東吾妻町大字三島3896  
☎ 0279-70-6006  
東吾妻町の豊かな自然とりんご栽培に適した気候で、とても甘くておいしいりんごができる人気のりんご園です。

直売



### 一作さんちのりんごジュース

📍 利根郡みなかみ町布施1876-2  
☎ 0278-64-1416  
りんご農家が作ったりんごそのものの味が楽しめるジュース。すりおろしも入っており、とても濃厚です。



### ティア・ツリー

📍 利根郡川場村川場湯原2453-3  
☎ 0278-52-3556  
果樹園の中の小さなカフェ。人気のアップルパイは樹上完熟のりんごがぎっしり。濃厚な味わいです。



### まるごとりんごバーム

📍 前橋市西片貝町5丁目12-10  
☎ 027-289-8320  
バームクーヘン専門店の一品。群馬県産のりんごをまるまるバームで包み、焼き上げました。



6次産業化認定事業者  
ぐんま農業フロントランナー養成塾卒

6次産業化認定事業者  
ぐんま農業フロントランナー養成塾卒

GUNMA QUALITYマーク使用商品

# ぐんまのりんご

- The Unique Apples of Gunma -



## G-アナライズ&PRチームPresents

### - G-アナライズ&PRチームとは -

群馬県産農畜産物について、多くの消費者が注目する、おいしさや健康に関わる成分について分析し、その成果を消費者に伝え、消費者の反応を農業生産現場、技術指導に反映させていく取り組み。

群馬県知事自らがチームリーダーとなり、県農政部を中心に農畜産物の試験研究、販売促進、生産振興などに関わる職員により構成されるプロジェクトチーム。

群馬県農政部ぐんまブランド推進課  
TEL 027-226-3129



2023年8月 第2版 発行