

# とよひらの歴史を伝える

# 「リンゴ」の料理

かつて、平岸を中心に盛んだったリンゴ栽培。  
その歴史を後世に伝えようと、昭和49年11月、  
環状通の中央分離帯にリンゴの木が植えられました。  
春には淡いピンクの花を咲かせ、秋には真っ赤に色づいて、  
街並みに彩りを与えてくれるリンゴ並木は、  
豊平区のシンボルです。  
今月は、リンゴ並木で収穫した実を使い、  
ご家庭で簡単に作れるリンゴ料理をご紹介します。



区のシンボルマークが浮き出たリンゴ並木の「旭」の実

## リンゴの栄養

リンゴには「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれています。これらは、動脈硬化や大腸がん、高血圧など生活習慣病の予防に効果があります。なお、熱を通したり、すりおろしたりしても、「食物繊維」の働きは変わりません。料理にも幅広く活用することができます。

## リンゴの効果

### ●動脈硬化の予防

「食物繊維」は、余分なコレステロールを吸着し、体外へ運び出します。

また、血液中のコレステロールを減らしたり、血糖値の上昇を抑えたりする働きもあ

ります。

### ●大腸がんの予防

「食物繊維」は、腸内の発がん物質を吸着して、便とともに排出します。また、ビフィズス菌を増加させ、がんに対する抵抗力を高めます。

さらに、便通を良くするなど、腸内環境を整えるのも「食物繊維」の働きによるもの。特に「丸かじり」は、繊維を無駄なく取れるので効果的です。

### ●高血圧の予防

「カリウム」は、体内のナトリウム（塩分）を排出し、血圧の上昇を抑えます。

このように、リンゴがもたらす効果はさまざま。皆さんも健康のため、「毎日一個」を心掛けてみませんか。

## ◆豊平区のリンゴの歴史◆

区内におけるリンゴ栽培は、明治8年、開拓使によって、当時の平岸村にリンゴの苗木425本が配られたことから始まりました。明治17年ごろには、栽培が本格的になり、多くのリンゴ園が誕生。以来、病気や害虫、天候不良などの困難に遭いながらも、技術と品質の向上に努め、生産量は伸びていきました。昭和11年ごろには、シンガポールにまで輸出されるようになり、「平岸リンゴ」や「札幌リンゴ」の名で親しまれました。

しかし、数々の困難を乗り越えてきたリンゴ栽培も、都市化の波には勝てませんでした。宅地化の進行や道路整備、地下鉄の開通などにより、リンゴ園は次々と姿を消していきました。

こうした歴史を残そうと、環状通の区役所前から国道36号までの1.1km<sup>2</sup>の区間に「リンゴ並木」が誕生して今年で30年目。当初植えられた木は、「旭」「レッドゴールド」の2品種80本でした。現在は、枯れたり、倒れたりした木の跡に苗木を植え直すなどして、「きたかみ」「あかね」「つがる」など12品種89本となり、毎年たくさんの実を付けています。