

栗

～秋を告げる木の実～

イラスト：小林裕美子

栗のプロフィール

【分類】ブナ科クリ属
【原産地】中国、北米、地中海沿岸地方
【おいしい時期(旬)】9～10月ころ(秋)
【主な栄養成分】糖質(炭水化物)、
ビタミンB1・B2・B6、ビタミンC、カリウム、
葉酸、食物繊維、タンニンなど

解説：KAORU

選び方

果皮(鬼皮)がしっかりと堅い

張りつつやつやした
光沢がある

重量感があり、
ふっくらと丸い

お尻の白い
部分(座)が大きい

艶がなく軽い
傷や黒ずみがある
小さな穴は
虫食いの可能性大……

鬼皮…外側の堅い皮
渋皮…鬼皮の下の茶色の薄い皮

保存方法

常温でむき出しのまま置いておくと、乾燥や虫食いで劣化してしまうよ

冷蔵保存
表面の水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ、冷蔵庫のチルド室へ

冷凍保存
皮付きの場合
水洗いして水気を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ冷凍庫へ
皮をむく場合
一度ゆでた鬼皮と渋皮をむき、保存袋に入れ冷凍庫へ

保存の際の注意点
カビ防止のため、しっかり水分を拭き取ってね

熟成栗
生栗を低温で貯蔵すると甘味がアップ!
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵庫で3～4週間
orチルド室で2～3週間保存

甘味UP!

栗のいろいろ(日本栗)

筑波
大きめで皮に光沢があるゆで栗や渋皮煮に

丹沢
三角形で果肉の色が鮮やかな主にお菓子の原料に

銀寄(丹波栗)
平らで大粒の料理やお菓子などに幅広く利用

ぼろたん
皮が簡単にむけるよう改良の料理しやすく近年人気

栗のチカラ

ビタミンB1
皮膚や粘膜の健康維持、疲労回復、集中力向上に

タンニン
渋皮に多いの老化予防、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維
便秘改善や肥満予防に

ビタミンB2
目の充血、口内炎、肌荒れの抑制、生活習慣病予防に

葉酸
ビタミンの一種。貧血予防に。細胞の新生や増殖に必要な栄養素。妊娠中の方に

ビタミンB6
皮膚炎やアレルギー一症状、うつ症状の緩和に

ビタミンC
風邪予防、疲労回復、美肌、生活習慣病予防に

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

楽しみ方・食べ方のコツ

★ 一晩水に浸すと鬼皮がむきやすい

そのまゆで栗、焼き栗

ミョウバンを少し加えれば渋皮もむきやすくなるよ

料理
栗ご飯、ポタージュ

デザート
モンブランなどお菓子作りに

沸騰したお湯に塩と栗を入れ、弱火で30～50分程度ゆでる
火を止めた後お湯が冷めるまでそのまま浸しておく

デザート
渋皮煮、甘露煮、マロングラッセ、栗きんとん

栗のヒミツ

歴史
縄文時代
三内丸山遺跡から数多く出土

平安時代初期
京都の丹波地方で栽培が始まる
『古事記』『日本書紀』『延喜式』にも記述あり