



= 栗（くり） =

Chestnut（英）

ブナ科クリ属

～秋の味覚の代表格～

【歴 史】

栗の歴史はとても古く、日本はもちろん、ヨーロッパ、アメリカ、中国などに自生し古くから各地で食されてきました。

日本では、青森県にある縄文時代の遺跡、「三内丸山遺跡」から数多くの栗が出土しています。平安時代の初期には京都の丹波地域で栽培され始め、徐々に地域が拡大していきました。書物では古事記や日本書紀にも登場し、平安時代の法典「延喜式」には、乾燥させて皮をむいた「搗栗子（かちぐり）」や、蒸して粉にした「平栗子（ひらぐり）」なども記されています。丹波では現在でも栗の栽培が行われていて「丹波栗」はブランド品として有名です。

金沢市中央卸売市場には岐阜県、愛媛県の早生種、熊本県からも入荷しています。石川県は穴水を中心とする能登地方が産地で、9月上旬から10月中旬までがシーズンです。

【特 徴】

栗の実（毬果：きゅうか）はいがで覆われ、食べられる果実部分は「鬼皮」という堅い果皮と「渋皮」という種皮に覆われています。ほとんどが産地でいがから取り出され、出荷されていますが、少量ながら、いが付きのまま出荷される場合もあります。これは飾り用として使うためで、店頭においておくと栗の売り場の見栄えが一段と良くなります。また、いがを器代わりにして料理を盛り付ける料亭もあります。

ちなみに果実は種子が発達したもので、「ナッツ」の一種に分類されます。「ナッツ」は、木の実やその種子、さらには、その中の仁をさし、主に硬くて乾いた木の実をさします。栗などの堅果類、アーモンドなどの核果類、カシューなどの熱帯果樹の一部がその代表。ピーナッツなど味や形の近いものも、ナッツと呼ばれます。

【品 種】

●日本栗

栗は世界中に分布していますが、日本栗は広く自生する芝栗を人為的に改良したものです。粒が非常に大きいことで有名で、また、皮がむきにくいことも特徴の一つです。品種は約200種類以上あり、シバグリが改良されたものが主ですが、海外産のクリ類と

今月の旬の一品

交雑されたものもあります。栽培品種は収穫期により早生、中生、晩生に大別されます。

代表的品種

早生種：丹沢（たんざわ）、国見（くにみ）、伊吹（いぶき）

中生種：筑波（つくば）、銀寄（ぎんよせ）、利平（りへい）

晩生種：石鎚（いしづち）、岸根（がね）

●中国栗（板栗…バンリィ）

「天津甘栗」で有名。甘く食べやすいので一気に普及しましたが、風土・気候の違いからか、日本で栽培するのは難しく、現在もほとんどが中国から輸入されています。日本栗に比べて皮がむきやすい長所がありますが、最近ではその皮すらむいた商品が出回っています。

●ヨーロッパ栗

フランスではいかに複数の実が入ったものを「シャテーニュ」、一つだけ大きな実が入ったものを「マロン」と呼びます。調理例では「マロングラッセ」やペースト状にする「モンブラン」が有名。イタリアの「カルダロスタ」、パリ、ニューヨークの焼き栗は各都市の名物となっています。

【選び方】

ずっしりと重く、張りのあるものを。色は黒褐色で光沢のあるものを選びましょう。

【保存方法】

見かけに似合わず、生のままではそれほど日持ちしませんので、早めに食べるのが良いでしょう。ポリ袋に入れ、冷蔵庫のチルド室に入れるとしばらく保存できます。

長期保存したい場合は、かためにゆでて渋皮までむいた状態で冷凍してください。

【栄養価】

炭水化物を多く含む高カロリー食品で、糖の代謝を助けるビタミンB1、B2、ナイアシンも含むので、効率よくエネルギーを補給できます。たんぱく質やビタミンC、カリウムも多く含んでいます。栗のビタミンCはでんぷん質に包まれているため、加熱しても損失が少なく、高い美容効果や免疫力アップが期待できます。食物繊維も多く、便秘予防にも効果的です。

渋皮には抗酸化作用やガンの予防効果もあるタンニンや、整腸作用と大腸ガン予防効果のある食物繊維が含まれているため、できるだけ渋皮をつけたままの調理がおすすめです。

日本栗（ゆで）の栄養成分表可食部 100 g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	食物繊維
167.0kcal	58.4g	3.5g	0.6g	6.6g
<u>カロテン</u>	ビタミン C	カリウム	マグネシウム	リン
50 μg	26mg	460mg	45mg	72mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【皮のむき方】

日本栗は皮をむくのに苦労します。外を覆っている鬼皮は、一晩水につけておくことでむきやすくなります。底のゴツゴツした部分から包丁を入れ、底から頭に向けて皮を引っ張るようにしてむきます。包丁は刃元を使うのがうまくむくコツです。

すぐに調理したい場合は、沸騰した湯に入れて3分ほど茹でます。お湯がしっかり冷めてからむいていきます。乾くと皮がむきにくくなるので、残りの栗は湯の中で保温しておきます。この方法は表面にだけ火が入るため、栗ごはんや、渋皮煮など、調理向きです。

ゆで栗として食べる場合は、栗を半日～一晩水につけておき、鍋に栗が浸るぐらいの水と塩を入れて沸騰させたら、途中2、3回ほど混ぜながら、栗が踊らないように弱火で40分～50分ぐらい煮ます。渋皮まで柔らかくなっているので、とてもむきやすいです。半分に切ってスプーンですくって食べても良いでしょう。

【簡単アレンジレシピ】

くり、さつまいも、鶏肉の煮物

材 料（4人分）

栗・・・12個

さつまいも・・・中2本

鶏もも肉・・・400g

(A)

酒、みりん、しょうゆ

・・・各大さじ4

- ① 栗は皮をむき、さつまいもも皮をむいて1.5cm厚さの輪切りに、どちらも水にさらします。鶏肉は一口大に切ります。
- ② 鍋にサラダ油を熱して①の鶏肉を加えて炒め、水カップ2強を加えて煮立てアクを取り、さつまいも、栗を加えて10分ほど煮ます。
- ③ ②に(A)の調味料を加えて煮汁が少なくなったら完成。茹でた絹さやを散らすと彩りがきれいです。