

栗は野菜ではなく木に成る木の実ですが、日本では縄文時代から栽培されていたことが遺跡から確認されており、非常に歴史の長い食べ物です。

一番外のトゲトゲは「イガ」と言い、果物でいう皮に当たります。その中にある一般的に栗の皮だと思われている「鬼皮」が果肉、鬼皮をむいた「渋皮」とその中身が種になります。

品種にもよりますが、主に9月から10月にかけての秋が旬になります。

◆品種

栗は日本のみならず世界中で栽培されており、日本栗(和栗)・中国栗・西洋栗・アメリカ栗と、大きく分けて4つの種類があります。中国栗は天津甘栗が有名で、西洋栗はスイーツによく用いられます。和栗は食感や風味がしっかりしており、スイーツ以外にも、焼き栗・栗ご飯・栗きんとんなどの料理で香りを楽しめます。

日本で栽培されている栗の品種は40種類以上ありますが、次の品種は特に人気があります。

●筑波(つくば)

安定して沢山の栗を収穫できることから、日本で1番多く栽培されています。

●銀寄席(ぎんよせ)

丹波栗の代表的な品種です。扁平な形で、風味豊かな品種です。※『丹波栗』は品種ではなく、丹波地方(現在の京都・兵庫・大阪の一部)で採れる栗の総称になります。

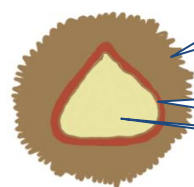
●利平栗(りへいぐり)

ふっくらとして丸い形で、粒の上部には産毛が生えています。甘みが強く、品質の良さから「栗の王様」とも呼ばれます。

●ぼろたん

栗は皮をむくのが手間だという理由から栗離れが進んでいましたが、国の研究機関が2006年に開発した皮がむきやすい画期的な品種です。切れ目を入れて加熱すると、渋皮を簡単におくことができます。

【栗】 10月の おやしあい



イガ=皮

鬼皮=果肉

渋皮・中身=種



◆保存方法

<鬼皮付きのまま冷蔵保存>

- ①表面を水で洗って水気を拭き、新聞紙にくるむ。
- ②ポリ袋に入れ、冷蔵庫のチルド室で保管する。
※チルド室(0度付近)で保存することで、栗のでんぷんが糖化して甘味が増します。
※1週間ほど保存することができます。

<皮をむいて冷凍保存>

- ①ザラザラしたおしりの部分を少しそぎ落と、そこから鬼皮→渋皮の順番に包丁を使ってむく。
- ②栗を水に入れて10分間アク抜きをする。
- ③水気をしっかりとふき取り、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
※1~2カ月ほど保存できます。調理の際には凍ったまま加えましょう。

◆栗の食べ方

皮むきが大変な栗。みなさんはどうやって食べますか?

★生栗の皮をむく方→頑張った分、栗ごはん・甘露煮などを美味しく食べることができます。皮をむく前に40℃のお湯に10分つけておくと、皮が柔らかくなってむきやすくなります。

★皮むきは楽をしたい方→茹で栗・蒸し栗・焼き栗にしてから食べたり調理しましょう。柔らかくなった皮をむくか、包丁で半分切った後スプーンでくり抜いて食べます。炊飯済みの白米に加えて栗ご飯を楽しむこともできます。

★そもそも皮はむきたくない方→むき栗を使いましょう。十分美味しい栗料理ができます。

●栗入りあんこのきなこボール●

●材料(4人分)

茹で栗 4個
こしあん 100g
きなこ 大さじ2

●作り方

- ① 茹で栗はスプーンでくり抜くか、皮をむいて包丁で5mmほどのサイコロ状に切る。
- ② こしあん・①の茹で栗を混ぜ合わせ、手で一口大のボール状にする。
- ③ きなこをまぶして完成!

旬の栗を使って一口おやつ。
お子さんと一緒に作って秋の味覚を楽しみましょう♪

