

旬の食材・レシピをご紹介します

旬を食べる

果物

おいしくて栄養価も高い旬の果物の情報を、生産者の声と共にお届けします。

監修：管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 課長)

栗

栄養

むくみや高血圧予防に役立つとされるカリウムや、ビタミンC、食物繊維など、バランスよく栄養成分を含む。渋皮には、高い抗酸化作用を持つポリフェノールの一種・タンニンが含まれており、体内を酸化(老化)させる活性酸素を抑える働きが期待できる。

体に良い食べ方

熱に弱いビタミンCがデンプン質に包まれているため、加熱しても栄養素が壊れにくいのが特徴。ただし、デンプンが主成分のため、可食部100gあたり130kcalと高カロリー。食べすぎにはご注意ください。

保存方法

外側の固い皮(鬼皮)をよく洗って水気を切り、乾燥しないよう保存袋に入れ、冷蔵庫または冷凍庫へ。むき栗の状態でも長期間保存する場合は、固めにゆで、流水で冷ました後、ラップに包んで保存袋に入れて冷凍する。



生産者の声

若宮栗生産組合 大向善信さん

取材協力：若宮栗生産組合

川西市と宝塚市、猪名川町で栽培される栗は、近年「北摂栗」と名付けられて特産化が進められています。中でも特に有名なのが、大粒でずっしりと重みがあって甘みが強い最高品種の「銀寄(ぎんよせ)」。総面積約7,000平方メートルの私の園では、この銀寄を中心に5種類を栽培しています。旬は、9月上旬から10月中旬頃。この間に約1トンの栗を収穫・出荷しています。

栗の木は害虫の影響を受けやすいので、日々のメンテナンスもしっかり行っています。“桃栗3年”と言われる通り、木を植えてから実がなるまでに約3年、本格的に収穫できるようになるまでには、約5年かかります。イノシシやシカなどの獣害も多く、常に対策が必要ですし、草刈りも欠かせません。その中で最も重要なのは、冬場の剪定。木の状態を入念にチェックして、手作業で無駄な枝を切り落としていく地道な作業です。この工程をどれだけ丁寧にやっておくかで、実の出来具合が大きく変わるので気が抜けません。

旬の栗は、そのままゆでたり蒸したりして食べても、栗ごはんにしてもおいしいですが、渋皮が厚い銀寄は渋皮煮が断然おすすめ。渋皮を残すことで栗の甘みが一段と引き立ちます。ぜひ、秋の味覚・栗をお楽しみください。

良い栗の選び方

ふっくらとしてハリとツヤがあり、皮が固く、ずっしりと重みを感じるものが良品です。小さな穴が開いているものや、傷や黒ずみがあるものは避けましょう。



レシピ

栗を使った家庭料理のレシピをご紹介します!

レシピ協力:ベターホーム協会

栗茶巾

材料

(6人前)

栗(皮つき).....300g
A { 砂糖.....20g
水.....大さじ1

作り方

①栗はたっぷりの湯で25~30分ゆで、ザルに上げる。粗熱が取れたら半分に切り、スプーンで実を取り出して、温かいうちにつぶして冷ます。

コツ 栗は大粒のものを選ぶと、実を取り出しやすく、作りやすいです。きめ細やかに仕上げたい時は、さらにザルで濾(こ)しましょう。

②耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(500W)で30秒加熱し、シロップを作る。

③つぶした栗に②のシロップを少しずつ加えて混ぜる。6等分して丸め、ラップにくるんで、キュッと絞れば出来上がり。



栗ごはん

材料

(4人前)

栗(皮つき).....400g
米.....2.5合
もち米.....0.5合
A { 酒.....大さじ2
塩.....小さじ2/3



作り方

①米・もち米は、合わせて洗う。炊飯器に入れ、500mlの水に1時間以上浸水させておく。

②栗は常温の水に2~3時間、または熱湯に10~20分浸してから皮をむき、たっぷりの水に20~30分つけてアクを抜く。

コツ 皮をむく直前まで水や湯につけておくのがポイント。底を切り落とし、切り落とした部分から先端に向かって鬼皮と渋皮をはがしていき、むきやすいです。むきたてはアクがあるため、しっかり水にさらしましょう。

③①に水気を切った栗と、Aを加えてひと混ぜしてから炊く。

④炊き上がった約15分蒸らし、全体を大きく混ぜれば出来上がり。

アドバイス 米の全体量の10~20%をもち米にすることで、もちりとしたごはんになります。

先生からのワンポイント

栗はデンプンやビタミンCが豊富。加熱すると甘味が増し、消化も良くなります。鬼皮から出すと鮮度が落ちやすいので、むいたら早めに調理しましょう。

ベターホームのお料理教室 梅田教室 石垣典子先生



ベターホームのお料理教室 梅田教室 ☎06・6376・2601(受付は9:30~17:30) <http://www.betterhome.jp>

11月開講クラスでは、新しく「やさしい焼菓子」秋冬コースが始まります。フォンダンショコラやフロランタンなど、おうち時間に作りたいお菓子がいっぱい♪