

旬の食材「栗」

栗とさつま芋の炊き込みご飯



クリ(栗/くり)はブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。初夏に栗の花が咲き、秋に実ります。品種にもよりますが、8月中旬頃から収穫が始まり、おおむね9月から10月が旬と言えます。

栗は糖分の他、食物繊維も豊富です。食物繊維には腸内環境の働きを促進させる働きがあり、便秘解消に大きな効果をもたらしてくれます。しかし、食べ過ぎはお腹が緩くなってしまう、下痢や腹痛といった症状が起こる可能性があるので注意しましょう。また、ビタミンCが豊富です。じゃが芋と同じようにでんぷん質に包まれているため、加熱してもビタミンCが壊れにくく摂取しやすいことが特徴です。

日本の栗は渋皮が剥きにくいので、渋皮ごと煮る甘露煮やくりきんとん、炊き込みご飯がおすすめです。渋皮には、タンニンが多く含まれており、この強い抗酸化作用により、老化の防止やガンの予防に効果があります。



○ 効果的な調理ポイント ○

- ・栗に含まれているでんぷん質はさつま芋などと似ていて、収穫してすぐに食べるより、収穫後、5℃以下の低温で3日～4日寝かせる事ででんぷんが糖に変わり甘味が強く感じられるようになります。
- ・生のままの栗は乾燥しやすく、香りが抜けるとともに実が痩せる為、水に漬けてこまめに水を替えるか、下茹でして冷蔵庫保存するとよいです。