

栗百科

くりひやつか

秋を彩る黄金色の木の実「栗」。

老若男女を魅了する

その美味しさは

古今東西の人気者。

そんな栗の一年から伝統菓子のレシピまで

秋の主役「栗」の情報をご紹介。



【栗】chestnut (英)

ブナ科に属する落葉高木。樹皮は暗褐色。葉は、長さ8〜12cmの長楕円形、刺状の鋸歯があり、互生。6月頃花穂を出し淡黄色の細花をつける。単性花で雌雄同株。果実は「いが」で包まれ、食用・菓子などに用いる。木材は耐久・耐湿性が強く、家屋の土台などに使われる。

栗のまち恵那

栗きんとんなどの栗菓子がある恵那市。栗菓子とともに、栗の栽培は収穫量・美味しさともに全国でもトップクラスです。収穫量は年々増加しており、栗の生産や加工は全国から注目を集め、視察研修に多数の人が訪れています。

太古の日本では、石器時代の縄文遺跡から炭化した栗が発掘されたことから、9千年前から野生の栗を採集していた事がわかりました。栗の栽培が始まったのは今から約5千年以上前の縄文時代、青森県の三内丸山

遺跡の発見により、当時の人々が栗の木を植林し安定的な食料としていた事が判明しています。

現代の恵那市では、低く剪定して横に広がるように仕立てることに、実が太陽をたくさん浴びて甘くなり、樹高が低いので収穫作業が楽な「低樹高・超低樹高栽培技術」と「ぎふクリーン農業栽培技術」の導入により、大粒・高品質で、安全安心な栗の生産に取り組んでいます。



栗の一年

栗園では、収穫が終わった11月から3月にかけて剪定作業を行い春に備えます。

大切に育てられるよ



春

発芽



暖かくなると枝から緑色部がみえはしめます。

芽吹き



芽吹きは鮮やかな葉がひらきます。

開花



雄花 日の光を浴びて花が咲きます。

夏



開花 雌花 受粉して実に変わります。

さやう



さやうは、だんだん柔らかくなってきました。

成長期



穂が大きくなってきました。

秋

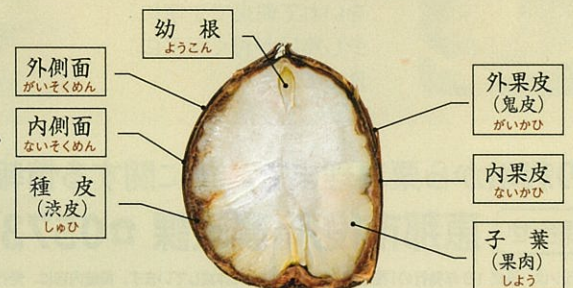
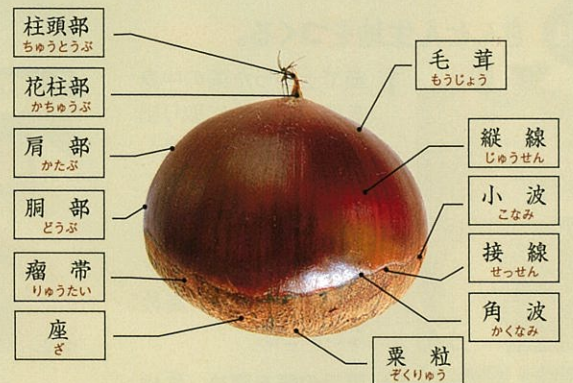


収穫

穂が割れ、落ち始めたらいよいよ収穫です。

図解

いくつかわかるかな？



保存方法と下準備

栗が手に入ったときの、保存方法と下準備。

裏面のレシピにチャレンジ!



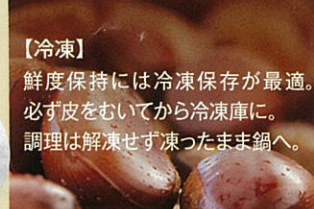
洗う



流水でもむように洗う。水を換えながら2〜3度繰り返す。

保存

【冷蔵】皮つき 1〜2%の塩水に皮のまま10時間くらい漬け、新聞紙などに広げてよく乾かし、沢山穴をあけたビニール袋に入れ冷蔵庫へ。
むき栗 塩水に入れよく乾かしたあと、新聞紙に包んで冷蔵庫へ。



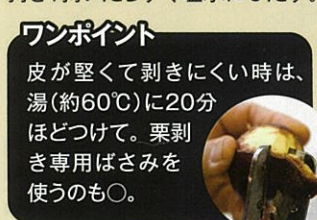
剥く



鬼皮を剥く 利き手側が座になるように、座に平行に包丁を入れ、はがすように剥く。



渋皮を剥く 鬼皮と同じ要領で渋皮を丁寧に剥き、剥いたらすぐ塩水にひたす。



ワンポイント 皮が堅くて剥きにくい時は、湯(約60℃)に20分ほどつけて。栗剥き専用ばさみを使うのも。

おうちで気軽に栗料理

下ごしらえが終わったら、栗を味わう
簡単レシピや伝統レシピにチャレンジしよう！

栗の成分表 可食部100グラム中の含有量 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）					
エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミン B1 (g)
147.0	58.8	2.8	0.5	36.9	0.21
ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
0.07	33	420	23	40	0.8

いちばん簡単ですぐに美味しい

茹で栗

【材料】生栗……適宜

下ごしらえ
洗う



1 洗った栗をひたひたの水で茹でる。沸騰までは強火。その後は中火で約40分。



2 茹で上がった栗にあらをあげ、熱いうちに包丁で半分に切る。



栗の栄養が逃げず香りが楽しめる

焼き栗

【材料】生栗……適宜

下ごしらえ
洗う



1 布巾でよく水気を取った栗に切れ目を入れる。オーブンに入れ弱火で10分程度焼く。



中の空気の逃げ道をしっかり空けないと破裂するので十分に注意！



ほっこり栗ともっちり
おこわが好相性

栗おこわ

下ごしらえを
忘れずに



ワンポイント

渋皮を剥いた栗を軽く塩水に通し灰汁を抜いておきます。

【材料】もち米……3合 栗……200g

合わせ調味料 酒……1合 塩……小さじ1杯 砂糖……大さじ1杯



1 米を洗って蒸し器に入れ、一口大に切った生栗をあわせる。



2 30分程蒸したところで一度取り出し、用意した合わせ調味料を回しかけ、栗が壊れないようにそっと混ぜる。再び蒸し器に戻して10分ほど蒸す。

合わせ調味料を作る

(酒・塩・砂糖)を合わせ、煮切ってアルコール分を飛ばしておく。分量は各家庭のお好みで増減。



あのお店の味と
形をわが家でも

栗きんとん

まずは きんとん生地をつくる。



1 茹で上がった栗の中身を熱いうちに取り出す。幼根や黒く変色した部分は丁寧にのぞく。



2 とり出した生地に砂糖を合わせ塩を少々加えて電子レンジで温め、なじませる。



3 厚手の鍋を温め、生地をいれて弱火で丁寧に、少し焦げが付く程度に良く練る。

【材料】生栗……1kg 砂糖……300g 塩……少々

茶巾で絞る。



1 ラップに包んで棒状に伸ばす。



2 約30gの輪切りにする。



3 絞り易いように丸く形を整える。



4 水で湿らせた布巾に生地をのせる。



5 包んでねじった状態で逆さにする。



6 指をまっすぐ伸ばして下へ引っ張る。



7 最後に裏側を親指で軽く押さえる。



8 出来上がり。



栗の栽培から栗料理まで。栗に関する情報はこちらから。

お問合せ 恵那市役所 農政課 ☎0573-26-2111 平日8:30~17:15

このチラシは、平成18年発行の「栗全書」の内容をもとに作成しています。掲載内容は、発行当時のものです。【協力】中津川・恵那広域行政推進協議会

恵那食農
ポータルサイト
たべとる



栗全書

