



図鑑せ果物博士!

栗の巻

お問い合わせはコチラまで・・・
 宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6-2-1 東京多摩青果(株) 開発課宛
 参考サイト 果物ナビ 他
 参考文献 もっとからだにいい野菜の便利帳

担当:水野

国立せいか (25)

●せいかが『栗』について考える

栗 ブナ科クリ属 日本・中国・朝鮮半島など原産
 栗の歴史は古く、日本では縄文時代から貴重な食料とされていました。平安時代には京都の丹波で栽培が始められ、徐々に広がっていきました。(現在も『丹波栗』として有名です。)
 実だけでなく、栗の木は腐りにくく耐久性があるため、建築材としても昔から利用されています。

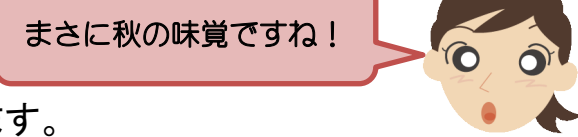
入荷時期



生の栗は入荷時期が限られており、9・10月が旬となり、ピークは9月です。

主な産地

茨城・東京・埼玉など
 多摩青果には関東を中心に入荷しています。



●『栗』を知ろう

栗の品種

《日本栗》
 日本に自生していた「しば栗」に改良を加えたものです。種類も多く、収穫される時期によって、早生・中生・晩生で分けられます。あくが少なく、水分が多いので、上品な味わいです。また、皮が剥きにくく、果肉が比較的硬くて粘りが強いという特徴があります。
 栗ごはん・栗きんとんに!

《中国栗》
 中国原産で、小粒で甘みが濃い味わいです。また、皮が剥き易く、果肉は硬いという特徴があります。日本栗のような調理には不向きだそうです。日本では栽培が難しく、ほとんどが中国からの輸入品です。
 天津甘栗に!

《ヨーロッパ栗》
 小ぶりながら渋皮がむきやすいのが特徴です。しかし、病害虫による被害を受けやすいため、日本では栽培されていません。
 マロングラッセ
 モンブランに!

栗の保存方法 意外と知らない保存方法。

◎ 乾燥を防ぐため、新聞紙に包んで、チルド室へ!
1週間程度で使い切りましょう!

✗ 硬めにゆでてから冷凍保存。使うときは解凍せずにそのまま使って下さい!

✗ 固い殻があるからそのまま放置...
乾燥したり虫に食べられてしまいます...

●『栗』を食べよう ～意外に簡単! 鬼皮と渋川の剥き方～

《鬼皮だけ剥く》

栗の渋皮煮などにどうぞ

- ① 一晩水に浸します。鬼皮が柔らかくなり、剥きやすくなります。
- ② 栗の底に包丁をあて、はがすようにして鬼皮を剥きます。
- ③ こんな感じで意外にスムーズに剥けます。
- ④ 出来上がり! 乾燥しやすいので水につけてください。

《鬼皮&渋皮も剥く》

栗ごはん・栗きんとんなどに

- ①
- ② 包丁で削ぐようにして剥く。滑りやすいので注意。
- ③ まあまあ上手に剥けました。
- ④ 出来上がり! 乾燥しやすいので水につけてください。

●『栗(日本栗)』の鉄板レシピ

ゆで栗

シンプルに栗そのものを味わってください! 作り方も簡単!

栗の渋皮煮

手間はかかりますが、手をかけただけ美味しく仕上がります。

栗の中華風おこわ

意外と簡単。具沢山のおこわです。試作した中で断トツ人気です。