

ギンナン 銀杏

イチョウ科

参考文献

白鳥早奈英・板木利隆(監修)(2009), もっとからだにうれしい 野菜の便利帳, 高橋書店
霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
講談社(編)(2013), からだにやさしい旬の食材野菜の本, 株式会社講談社 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
静岡												
福岡												
熊本												

ほのかな苦味ともっちり感が特徴。

イチョウの樹になる実の中の
さらに殻に包まれた胚乳部分を

食用としている。果肉部分は食べることができない。

イチョウには雄と雌の木があり、実がなるのは雌の木だけである。



黄：外種皮（果肉）

白：中種皮（殻）

茶：内種皮（薄皮）

緑：胚乳（可食部）

わせ 早生

金兵衛など。
中粒で先端が
とがった楕円形。

なかて 中生

久寿など。
大粒で丸みがある。
苦味が少ない。

おくて 晩生

藤九郎など。
大粒で皮が薄い。

○食べすぎに注意

4-0-メチルピリドキシンという物質により、一度に大量の銀杏を食べると吐き気などの中毒症状がでることがある。特に子どもは数を制限し、5歳以下には与えるのを控える。

【目安数量】・子ども1日5～7個

・大人1日40～50個

※目安数量は諸説あり

○銀杏の選び方と保存方法

選び方	殻の表面がよく乾き、白く、なめらかなもの。振ってみて音がしないもの。	
保存	生	保存袋に入れるか新聞紙に包み、冷蔵庫で保存
	冷凍	殻を外し、中の実を加熱してから保存袋に入れて冷凍保存
食べ頃	長期保存が可能だが、時間が経つにつれ中の実が黄色くなる。中の実が青い状態のうちに食べるには購入から2週間以内が目安。	

○下処理方法

方法	手順①	手順②	手順③
電子レンジ	封筒の中に銀杏を入れ口を2～3回折る 	折口を下にして500wの電子レンジで1分程加熱 ※大きな破裂音がする	殻、薄皮を剥き完成
焼く	中火で5分程炒る ※破裂が激しい時は蓋をする	—	
茹でる	殻を剥く 	沸騰したお湯で4～5分茹でる 	薄皮を剥き完成

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。