



## ちちゃんと知識

### えっ、栗にも種類があるの？

一般的に、ブナ科クリ属の植物をまとめて栗と呼んでいます。ただ、その中に、日本栗、中国栗、アメリカ栗、西洋栗の4種類があるそう。しかも、日本では品種改良がおこなわれていて、「筑波」「丹沢」「銀寄せ」「利平」「石鐘」「国見」など40種類以上あるみたいです。これらの基本となった種が「柴栗」。ちなみに天津甘栗の栗は、中国栗です。

### 《主な栗について》

#### ◎筑波(つくば)

日本で最も多く作られている品種で、中ぐらいの粒の大きさの最も目にする栗です。

#### ◎丹沢(たんざわ)

シーズン最初の出る早生栗の代表品種です。筑波に次いで栽培されている栗で、ホクホクするのが特長です。

#### ◎銀寄せ(ぎんよせ)

有名な丹波栗はこの品種。大粒で表面につやがあり、食べても甘味が強くておいしい栗です。

#### ◎石鐘(いしづち)

粒が大きくて、渋皮を取りやすい栗です。そのため、料理などに使われやすいとされています。

#### ◎利平(りへい)

日本栗と中国栗を掛け合わせてできた栗で、日本を代表する栗の品種です。「栗の王様」とも呼ばれています。

### ◎板栗(パンリイ)

天津甘栗で目にしてしているのが、この中国栗です。小粒なのに甘味が強く渋皮を取りやすいのが特長です。

### 栗は栄養豊かな注目の食材

縄文時代から栽培されているほど栗は栄養豊富で、かつては一般庶民には手の届かない食材だったようです。漢方の古書では、胃腸を丈夫にして、足腰を強くするという効能が記されており、老化防止の働きが注目されています。

栗の主成分はでんぷん。木の実の間では脂肪が少ないのが特長です。ビタミンB1・B2・C、さらにミネラル類や食物繊維も豊富で、1日に7粒ほど食べるだけで必要量を満たしてしまうほど。また、ビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れないのがうれしいですね。



### 《栗の栄養素と期待される効能》

- 栗のビタミンCの含有量はグレープフルーツ並み。これからの季節、風邪の予防や美肌効果が期待できます。
- カリウムの含有量がナトリウムより多く、体内の余分なナトリウムを排出して血圧を下げる効果も。
- ビタミンB1は疲労回復に、B2は細胞の成長を促すため老化防止に良いといわれます。
- 食物繊維は便秘の改善に、葉酸は血をつくる働きがあるので貧血予防に役立ちます。

- 渋皮に含まれるタンニンは抗酸化作用や抗菌作用が期待できます。
- ペクチンも含まれており、整腸作用や高血圧予防、コレステロール値の低下などに役立ちます。



### 栗についての知恵いろいろ

日本人と栗は長い付き合い。だから、選び方や保存方法、昔ながらの知恵もいろいろです。

#### 足腰が弱くなったら生食を

朝晩、1〜2個をかみ砕いて食べると、加齢により弱ってきた足腰が強くなるといわれる。

#### 口内炎には煎じ液でうがいを

栗の葉や渋皮を煎じてうがいをすると痛みが薄れる。

#### 様々なかぶれは煎じ液で湿布

漆や銀杏など植物によるかぶれや白髪染めなどによるかぶれ、靴ずれに、栗や渋皮を煎じた液で湿布すると、かゆみや症状が治まる。

#### おいしい栗の選び方

張りや光沢、そして丸みがあり、手に持つとすしり重みを感じるものを選ぶ。

#### 鬼皮と渋皮のむき方

熱湯に10分くらいつけて栗をむくと固い鬼皮も楽にむける。渋皮は軽くゆでてから冷凍しむくときれいにむける。

#### 保存は冷凍がおすすめ

半ゆでにして渋皮つきで冷凍するのがおすすめ。よくゆでたものは、傷みやすいので早めに食べること。もちろんそのまま冷凍もいですが、風味が落ちる。あとは、甘露煮の冷凍も良い方法。

栗の原産地は中国と日本。日本では縄文時代から栽培されてきました。中国では、栗は健康に良い食材といわれています。ひよっとして、栗のこと、知らないことだらけかも。

栗つてそうなんだ、と、びっくり。

毎日食べたい。木の実とナッツは体の必需品

木の実やナッツ類は、おいしいだけではなく、ビタミンやミネラルなど体に必要な栄養素がいっぱい。定期的に摂りたい食材です。

#### 【アーモンド】

ビタミンEの含有量が飛びぬけて多いアーモンド。老化の防止に欠かせません。また亜鉛や鉄をはじめとするミネラル類、オレイン酸やポリフェノールの豊富です。

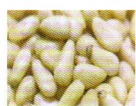


#### 【ピスタチオ】

ビタミンB6やカリウム、カロテン、ルテインをたっぷりと含むピスタチオ。目の疾患や高血圧の予防、免疫カアップに良いそうですよ。

#### 【鬼ぐるみ】

魚に含まれているオメガ3脂肪酸がくるみにもたっぷり。オメガ3脂肪酸は、動脈硬化や高血圧、生活習慣病などの予防になると、今注目の栄養素です。



#### 【松の実】

栗膳料理でもおなじみの松の実。不飽和脂肪酸を多く含む、悪玉コレステロールの減少に役立ちます。また、昔から漢方生薬として重宝されています。

#### 【カシューナッツ】

やわらかくておいしいカシューナッツには、オレイン酸が豊富。悪玉コレステロールを減らして動脈硬化予防の働きがあるそうです。マグネシウムや亜鉛も多く含まれます。

