

## 「森の幸」

大阪スローフード協会  
理事長  
不破三枝子



海の幸や山の幸のように、森の幸があるのをご存知でしょうか。代表的なものがキノコ、そして木の実です。日本はもともと、実のなる木々の多い豊かな森の国でした。縄文の頃から、日本人は森の恵みとして木の実をよく食べていたそうです。今でも、栗やくるみ、銀杏のほか、田舎に行けば栃餅などを食べていますよね。でも近年は、身近な森が減って、そのせいか、木の幸への関心も薄らいでいるような気がします。栗や銀杏以外、食べられる木の実の種類やその食べ方もわからなくなっている、そんな感じがします。

一説では「人間のカラダは、その土地の気候風土ととれる食べ物の影響を強く受ける」、といわれています。いいかえれば、長い年月をかけて私たちのカラダは「日本の食べ物に合う体質」になったというわけ。となれば、木の実私たちがカラダに合う食べ物かも。行楽の秋、森林浴やハイキングなどで山や森に行く時、少し食い気? (笑) を出して木の実を探してみませんか。その森が、とても豊かに見えること、うけあいです。



●「こちゃん」とでは皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

E-mail:  
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp

## 新米と味わう秋のご褒美 栗おこわ



### 【材料】

- もち米…3カップ  
(水洗してすぐにザルにあげる)
- 栗…鬼皮、渋皮をむいたもの1カップ  
(むかご¼カップや茹であずき¼カップを加えても楽しいおこわになる)
- 〈A〉●昆布…5cm角
  - 酒…¼カップ
  - 水…2¼カップ
  - 塩…小さじ1½

### 【作り方】

下準備をする。炊飯器に洗米と栗を入れ、〈A〉を加えて炊く。

## 森の幸と海の幸の新しい出会い 栗のレンコン蒸し

### 【材料 (4人分)】

- 栗…4個(鬼皮、渋皮をむき、薄切り)
- レンコン…すりおろしたもの1カップ
- 卵白…1個分
- 本しめじ…1パック  
(さっとソテーして塩、胡椒する)
- 焼きアナゴ…1尾  
(または茹でエビや茹でカニなどお好みで)
- 〈八方出汁〉●出汁…1カップ
  - みりん…大さじ1½
  - 薄口醤油…大さじ1½
- 水溶き片栗粉…適宜
- 練りわさび…少々



### 【作り方】

- ①下準備をする。
- ②器に、しめじ、焼きアナゴを盛り、その上にすりおろしたレンコンと卵白を混ぜたものを乗せる。
- ③②の上に栗の薄切りを並べ、約10分間、強火で蒸す。
- ④〈八方出汁〉を沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて③にかける。天盛りに練りわさびを少々乗せる。

## from こちゃんと

暑かった夏が、ある時を境に急に涼しくなり、2020年のオリンピックが決まったと喜んでいる間に秋も深まってきました。お風邪など召されていませんか。今シーズンの冬は寒さが厳しいといわれています。冬が

寒いなら寒いで、いろいろと準備をして「寒さを楽しもう〜!」という気持ちでいたいものですね。そこで木の実やナッツ類。本来が種ですから、体に良い作用いろいろ。「あめちゃん」の代わりに、毎日少しずつ食べてみては。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」  
その19 / 栗

イガイガから取り出し、固い皮をむき、渋皮をめくると、やっとなどり着くほくほくの栗。嚴重に守られている森の幸を、れい子先生流にアレンジしていただきました。



〈プロフィール〉  
神戸市御影と兵庫県朝来市和田山にて料理教室「スタジオ・ドレッセ」を主宰。  
大阪スローフード協会理事