

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 秋の味覚 『栗』について ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご食育ソムリエ：吉田 真弘

今回、秋の味覚であります栗についてご紹介します。

「栗」は、日本ではもちろん中国・アメリカ・ヨーロッパにおいても自生しており昔から日本でも縄文時代の頃より、貴重な食料として食べられていました。

栄養としまして、炭水化物を多く含んでいるカロリーが高い食品で、ビタミン B1・B2・ナイアシンを含み効率よく栄養補給ができる食品と言えます。

しよいか〜ごでも、63名の生産者が千葉市産の栗を日々出荷しています。ご来店の際には、ぜひお試しくささい！



『耳よりラッキー情報！』

焼いたり、茹でたりすると渋皮がポロっとむける栗が今年から出荷されています。栗の名前は・・・「ポロタン」です。生産者は1名の方が出荷なさっています。市場にも、出回っていない貴重な栗で、しよいか〜ごでも毎日販売はされておりません。もし、見つけたらラッキー！ぜひ、千葉店にお越しの際には探してみてください。

《保存方法について》

そのまま保存すると、鬼皮・渋皮の間に産み付けられた卵から虫がかえってしまい食べられなくなってしまいます。

5℃以下なら虫が活動しない為、冷蔵庫のチルド室が最適で、1%〜2%の塩水に皮ごと10時間ぐらいつけて水気をきり、よく乾かしてから冷蔵庫に！

《鬼皮のむき方》

沸騰させた湯に3分ぐらい栗を入れ茹でる。
冷めると皮がむきにくいので残りの栗は湯の中で保温しながらむく。底の丸い部分にナイフで切れ目をつけて、皮をはがします。



鬼皮↑ ↑ 渋皮

今が旬の栗です。秋の味覚を栗ご飯もよし、そのまま栗本来の味を楽しんでもよし、栗料理レシピは、店内サッカー台付近に設置してありますのでご利用くださいね。