



# ちょっと勉強室

No.65



今回のテーマは **栗**

## (1)基礎知識

秋の味覚の代表ともいえる「栗」は、落ちた実が石のようであることから、小石を意味する古語「くり」からこの名になったそうです。英語では chestnuts、馴染みのある「マロン」はフランス語です。ブナ科の落葉高木。冬と夏、昼と夜の寒暖の差が大きい気象条件と土壌により、良質の栗が育ちます。原産地は日本と中国で、日本原産の原生種はシバグリです。世界には12種類分布しています。丹波栗や天津栗などがよく知られています。日本人とは長いつきあいで、三内丸山遺跡からも「栗」が多く出土されており、縄文時代には貴重な食糧であったのが判っています。奈良・平安時代には菓子といえば木の実か果実のことで、特に栗は最高級の菓子でした。乾燥して白でついで皮をとった搗栗（かちぐり）は保存がきくので朝廷への献上品となり、さらに、戦国時代には「勝ち」につながることから武将の戦陣の祝宴に欠かせない縁起物とされました。また、栗は俳句の季語にもなっています。



## (2)種類

**日本栗:**渋皮の剥がれは悪いですが、大粒（世界一の大きさといわれる）で色がきれいなので、繊細さが要求される和菓子の素材にぴったりです。殆どが野生種のシバグリから改良されました。丹波地方で栽培される大粒の栗は特に、「丹波栗」と呼ばれ、最高級のをいいます。

**銀奇（ぎんよせ）**—大粒で美味な代表品種で、栗のスーパーブランド「丹波栗」のこと。多くの品種の中で粒の大きさや色つや、味で他の群を抜いています。天命の大飢饉に非常食として売り出して莫大な利益を上げたことからこの名が付いたといわれています。

**利平（りへい）**—日本栗と中国栗の一代雑種。品質が良く皮が剥きやすい品種です。茹で栗の食味は最高で、独特の形（球に近い）で黒っぽく、頭部にうっすら毛が生えています。

**中国栗（板栗…バンリイ）:**小粒で甘みが強く、渋皮が簡単に剥けるのが特徴です。中国全域に分布し、南行するに従い実が大きくなります。風土・気候の違いからか日本での栽培は難しいです。アクが強く、実を取り出すと黒くなるため、皮ごと炒って食べるのに向きます。天津甘栗がまさにこれです。最近では、皮を剥いたものも出回っていて人気があります。

**ヨーロッパ栗:**南ヨーロッパから北アフリカまで分布し、イタリア・スペイン・フランスで多く生産されています。渋皮が剥がれやすく、中粒です。フランスではイガに複数の実が入ったものを「シャテーニュ」、一つだけ入った改良種を「マロン」と呼びます。イタリアのカルダロスタや、パリ、ニューヨークの焼き栗は各都市の名物で、日本でもおしゃれな焼き栗として話題になりました。主にマロングラッセやモンブラン等の洋菓子に利用されます。

## (3)栄養価

栗は消化吸収が良いので、幼児から年配者まで最適の滋養食品といわれています。胃腸を丈夫にする働きがあり、疲れやすい人、下痢しやすい人、足腰がだるく力が入らない等の症状にも効き目があるといわれています。

五訂食品成分表では種実類に分類されています。糖質が多く、脂質・水分が少ないのが特徴ですが、カリウム、ビタミンB1、ビタミンCも含まれます。食物繊維はサツマイモより多いです。硬い外皮に守られているので、加熱してもビタミンの損失が少ないです。他に、発育促進に役立つ亜鉛、活性酸素を除去する抗酸化物質のクマリン誘導體・没食子酸、また、渋皮には強力な抗酸化活性を持つプロアントシアニジンも含まれています。