



写真提供／笠間市

特集  
2

# 栗を食べよう

## 栗の魅力を探ってみよう

秋を代表する味覚、「栗(くり)」。一般的に生で食べられることがないので間違えられやすいのですが、野菜ではなく木に実る果物です。栗は、9月から10月に旬を迎えます。そこで、栗の魅力に迫ってみました。

読者の皆さんに  
聞きました!

## 「秋に食べたい栗料理」は？

「4つの栗料理の中で、この秋に食べたいもの」について、農林水産省公式FacebookやTwitterなどでアンケートを行いました。その結果を発表します。



焼き栗



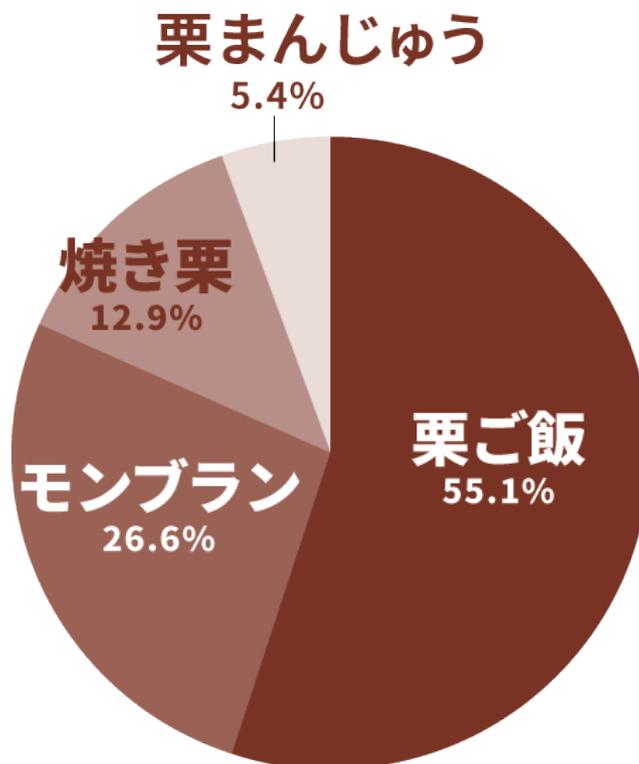
モンブラン



栗まんじゅう



栗ご飯



## 1 栗ご飯

### コメント

「栗の甘みとご飯の塩味があいまった感が、たまりません」

「母が作ってくれた絶妙な塩加減の栗ご飯は、箸が止まらなくて大好きです。私の大切な思い出です」

### おすすめ店

原料の米は国産うるち米100パーセントで、栗も国産のものを使用している。電子レンジで温めて食べられるレトルトパック。



▶ 栗庵風味堂

## 2 モンブラン

### コメント

「毎年必ず食べます。いろんなお店のモンブランを食べ比べします」

「秋の国産栗のモンブランは、特に格別な感じがします。母が大好きでそれにつられて大好きになりました」

### おすすめ店

モンブラン発祥の店として知られ、創業当時から変わらないレシピ。クリームには愛媛産の栗を使い、土台にも栗の甘露煮が入っている。



▶ 東京自由が丘  
モンブラン

## 3 焼き栗

### コメント

「何と言っても焼き栗です。栗そのもののおいしさを味わえるから」

「自然の甘味とほっこりとした食感が秋を感じます」

### おすすめ店

大粒で糖度の高い栗を、じっくりと圧力を加えて焼き上げている。自然な甘さと、いものようなホクホクした食感を楽しめる。



▶ 比沙家

## 4位 栗まんじゅう

### コメント

「秋の季節に、地域みんなや家族で気軽に食べられるのが栗まんじゅう」

「栗まんじゅうは、自分では作ったことがないこともあって好きです」

### おすすめ店

柔らかな餡に栗を練りこみ、表面を鮮やかな栗色に焼き上げた小判形のまんじゅう。1895年の創業以来、独自の製法を守り続けている。



▶ 湖月堂

## 栗は栄養たっぷり

栗の栄養価は高く、いも類(生)よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノール的一种、タンニンも多く含まれています。

**糖質(炭水化物)**  
栗の場合、ほとんどがでん粉で、体内に入るとブドウ糖になる。分解や吸収が早く、即効性のあるエネルギー源。

**食物繊維**  
消化されずに大腸まで運ばれ、排便を促す。腸内環境を整えて、善玉菌を増やす効果も期待できる。

**ビタミンC**  
抗酸化作用があり活性酸素を除去する。肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立つといわれる。

**カリウム**  
細胞内外の浸透圧を調節して血圧を維持するミネラル。むくみ防止や高血圧の予防にも有効とされる。

**葉酸**  
ビタミンの一種で、新しい赤血球を作るために必要な栄養素。細胞の新生や増殖にも欠かせない。

**日本栗(ゆで栗)の成分**

可食部100グラム当たり

エネルギー	167キロカロリー
炭水化物	36.7グラム
カリウム	460ミリグラム
葉酸	76ミリグラム
ビタミンC	26ミリグラム

出典／文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

## 主な栗の種類と特徴

写真提供／茨城県



### 筑波

- 熟期** 9月下旬から10月上旬
- 外観** 大きめで、皮に光沢がある。
- 用途** ゆで栗や渋皮煮に適している。



### 丹沢

- 熟期** 9月上旬から中旬
- 外観** 三角形で皮に光沢が少ない。
- 用途** 果肉の色が鮮やかなため、菓子の原料になることが多い。



### 銀寄(丹波栗)

- 熟期** 9月下旬から10月上旬
- 外観** 形が平らで粒は大きめ。皮の光沢はやや少ない。
- 用途** “丹波栗”として、料理や菓子などに幅広く使われている。



### ぼろたん

- 熟期** 9月中旬から下旬
- 外観** 丹沢と似て三角形で皮に光沢が少ない。
- 用途** 日本栗を改良した栗。皮が簡単にむけるため、料理もしやすい。