



9月の献立



今月の食材【栗(くり)】



栗は秋になると店頭に並び、秋の訪れを感じさせる食材。ホクホクとした食感とやさしい甘みが魅力で、栗ご飯や栗きんとんなど季節の味覚として親しまれている。栗の収穫時期は品種や地域にもよるが9月～10月が最もおいしい時期といわれている。

栄養

炭水化物：糖質+食物繊維で構成され、糖質は体や脳を動かすエネルギー源として働き、食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑え、腸内環境を整えるのに役立つ。

ビタミンC：コラーゲンの生成に不可欠で、血管や皮膚、骨を強くする。抗酸化作用があり、動脈硬化予防や老化防止に役立つ。

カリウム：体の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防やむくみ解消に役立つ。

葉酸：新しい赤血球を作るために必要な栄養素。貧血予防に役立つ。

くりクイズ



問1) 私たちが普段食べている部分は、種である。 ○か×か？

問2) 栗は1つのイガに何個入っているでしょう？
A. 1個 B. 3個 C. 5個

問3) ケーキのモンブランという名前は、栗が由来である。 ○か×か？

× (E 罫 B (Z 罫 O (I 罫 丕罫

《解説》

問1) 下の図のように栗の硬い皮(鬼皮)は果実の一部で、普段食べている部分は種である。

問2) 一般的な品種ではイガの中に3個の「3つ栗」。ただ栽培技術により1つのイガに栗が1つだけ入った大粒の栗も生産されている。

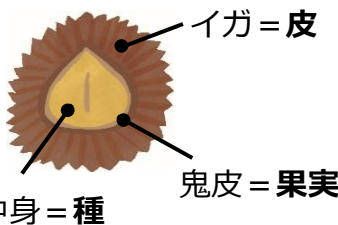
問3) フランス語で“モン”は山、“ブラン”は白という意味。ケーキが山のような形をしていることから、アルプス最高峰の山“モンブラン”にちなんで名づけられたといわれている。

手軽に栗を楽しむなら



鬼皮や渋皮をむくのは大変...という場合は
むき栗や**甘栗**、**甘露煮**を使うと
手軽に栗を楽しむことができます！

(栗の断面図)



- (例)
- 栗ご飯や混ぜご飯にする(むき栗)
 - つぶしてヨーグルトに混ぜる(甘栗・甘露煮)
 - 牛乳を加えてミキサーにかけ栗ペーストを作り、パンに塗る(甘栗・甘露煮)



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

