

健康市場

第 110 号

〒193 0942

八王子市桐田町 538-15

: 0426-61-6047

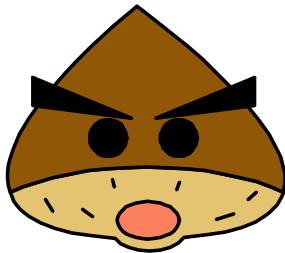
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H18.9.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

『くり』



僕達は、初夏に花が咲いて秋に実りません。品種によりますが、8月中旬頃から収穫が始まり、おおむね9月～10月が旬です。

栄養と薬効

: 全体的にバランスよく栄養成分を含んでいます。

主成分は糖質で、特にでんぷんが多く、タンパク質やビタミン類(特にビタミンB1)を多く含みます。また、カルシウムやカリウムも豊富に含まれ、筋肉や骨を丈夫にし、血流をよくする効果があります。

その他にも、渋皮には多くのタンニンが含まれており、この抗酸化作用により、老化の防止やガンの予防に効果があります。

漢方の古書によると・・・「主として気を益し、腸を厚くし、人をして飢えに耐えしむ。主食とすれば腰部の不随を治し、筋骨の切れたるを癒す」とあります。つまり、薬効として栗は、胃腸を丈夫にして、足腰を強くするということとなります。

日本では、昔から栗の葉を煎じた液が民間薬として活躍し、漆にかぶれた時や毛虫で湿疹になったときなどに用いられていました。

扱い方

: 鬼皮は一晩水につけておくか、湯に数時間つけておくと剥きやすくなります。また、渋皮はミョウバンを少し入れた水にさらして一晩漬けておくか、ミョウバンを入れて茹でると剥きやすくなります。

試してみませんか

栗の渋皮煮

材料

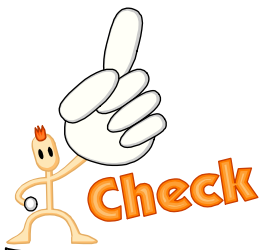
- ・栗 1kg
- ・砂糖 500g(お好みで)
- ・重曹 大さじ 1.5
- ・醤油 大さじ 2

作り方

- 1 栗の鬼皮を剥く。完全に浸かる量の水に重曹大さじ1を溶かして栗を入れ、一晩おく。
- 2 翌朝に5分煮た後、1つずつ流水で洗う。
- 3 鍋に新しく水を入れて重曹大さじ0.5を溶かし、栗を入れて夜までおく。
- 4 夜に鍋をそのまま火にかけ、沸騰したら火からおろし、1つずつ流水で洗う。
- 5 真水で40分煮て、水を切る。
- 6 水3合に砂糖・醤油・塩(少々)を溶かし、栗を入れて紙ぶたをして30分煮る。
- 7 煮汁に2～3日漬けておくと食べごろになる。

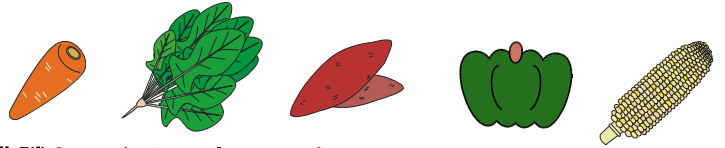
ちょっと手間はかかりますが、旬の時期は生の栗を使って作ってみましょう!





調理の豆知識

水からゆでる野菜とお湯からゆでる野菜



野菜をゆでるときに水から入れるのか、沸騰してから入れるのか…？
そんな時に分かり易いのが、地面より下、土の中にできる野菜は水から、地面より上にできる野菜はお湯から！と、覚えておくと便利です。

ちょっと難しいのが、もやしや竹の子。もやしはすぐに火が通るので沸騰したお湯で。皮付きの生竹の子はかたくてアクも強いので、米ぬかと赤唐辛子を加えた水から茹でる。ゆで竹の子は切ってからサッと湯を通します。

例外もあります。かぼちゃやとうもろこし。両方とも地面より上にできるのに水からゆでます。これはどちらもでんぷん質が多いためです。じゃが芋やさつま芋のようにゆっくりじわじわ火を通した方が、甘みも出て中までほっくりとします。

塩をふるタイミング、肉と魚では違う



下ごしらえした一尾魚や切り身魚は、ざるに広げて潮をふり、20分ほどおいてから焼きます。表面に薄く塩をふることで、塩味をつけるだけでなく、塩が身の水分を引き出し、生臭い汁を出してくれます。また、水分が抜けて身がしまり、焼いても身が崩れにくくなります。それに、うまみの中に閉じ込めてくれる効果もあります。

ほどよく身を引き締めてから焼く方がいい魚とは違い、ステーキやソテーにする肉は柔らかく仕上げたいので、早くから塩をふると、魚と同様に塩が水分を吸って、肉がかたくなりうまみも抜けてしまいます。肉は焼く直前に塩をふりましょう。

肉も魚も精製塩よりも天然塩を使った方が、仕上がりがまろやかになります。材料の20~30cmくらい上から塩をふるうのがコツです。

付け合わせ、洋は奥で和は手前

付け合わせは、メインの料理に彩りや味の変化をつけるために添えられるものです。例えば、さんまの塩焼きに大根おろし、とんかつにキャベツという具合です。この付け合わせを添える位置にも決まりがあります。

和食は大きいものが奥、小さいものが手前というのが盛り付けの基本です。だから、付け合わせは手前です。それも真正面ではなく向かって右手前に置きます。

洋食は、ナイフとフォークで皿の料理を切りながら食べるので、切り分けやすいようにメインが手前です。付け合わせはメインより小さいので奥に盛り付けるのがルールです。

ちなみに和食の一尾魚は頭が左、腹が手前。切り身魚は皮が向こう側か上というのも盛り付けの基本です。とんかつは、実は西洋料理をアレンジした和洋折衷の料理です。付け合わせのキャベツは刺身のつまの感覚でよいそうです。

