



秋の味覚

栗を

楽しもう

今年もやってきました食欲の秋。サツマイモやシイタケ、新米、サンマなど旬を迎える食材が多くあります。皆さんは、秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？  
今回は、秋の味覚の二つ「栗」をご紹介します。たくさん食べて秋を楽しみましょう。

## 栗とは

ブナ族クリ属で、縄文時代の遺跡から出土しているほど歴史の古い果物です。イガは、他の果物でいうところの皮の部分にあたり、私たちが食べている部分は種、皮だと思っていた鬼皮（外側の部分）が果肉です。

8月下旬から収穫が始まり、おおむね9月から10月に旬を迎えます。品種によって収穫時期が異なり、早生種・中生種・晩生種があります。品種は40種類ほどあります。



## 掛川の栗栽培

掛川市では昔から栗栽培が盛んに行われています。本格的に栽培が活発化したのは、昭和50年代。JA掛川市管内で水稲の生産調整が行われ、その転作として様々な作物が栽培されるようになりました。その内の一つが栗です。機械の導入が難しかった山間部の棚田にも植えられ、今でも西郷、桜木、原田など管内北部地域を中心に栗園が多く点在しています。

掛川で栽培されている  
主な栗の品種

つくば  
筑波

たんざわ  
丹沢

ぎんよせ  
銀寄

りへい  
利平

くにみ  
国見

ぽろたん

みくり  
美玖里





ホクホクおいしい 栗ご飯



本来の風味や  
甘さを楽しめる  
焼き栗

ご飯  
からスイーツ  
まで楽しみ方は  
たくさん!

# アレンジいろいろ



秋のスイーツ代表 モンブラン



上品な甘さ 栗蒸しようかん

白っぽいおしりの  
部分が大きいもの

皮にツヤや  
ハリがあるもの

重みが  
あるもの

虫に食べられた  
穴などが無いもの

## こんな栗が おすすめ!

知らなければ損! 意外と簡単に見  
分ける方法があるのをご存じでし  
たか?



## Smile Table にて 栗を紹介

静岡第一テレビの番組「Smile Table」にて  
掛川の栗が紹介されます。ぜひご覧ください。

放送日

9月21日(日) 午前11:40~

同番組は毎週日曜日午前11:40より放送中です。

楽しもう

秋の味覚  
栗を

Vitamin C

## ビタミンC

抗菌作用があり、活性酸素を除去します。肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立ちます。

Carb

## 糖質 (炭水化物)

ほとんどがでんぷんで、体内に入るとブドウ糖になります。分解や吸収が早く、即効性のあるエネルギー源となります。

Kalium

## 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です。むくみや高血圧の予防にオススメです。

Fiber

## 食物繊維

消化されずに大腸まで運ばれ、排便を促します。腸内環境を整えて、善玉菌を増やす効果も期待できます。

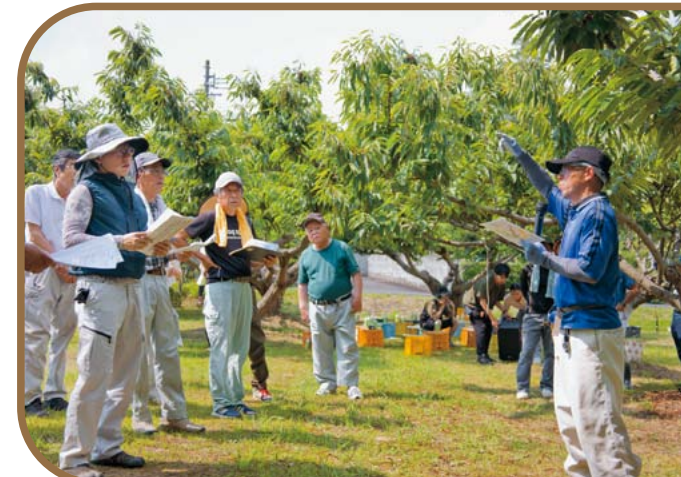
Folate

## 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です。細胞の新生や増殖にも欠かせません。



おいしくて  
体にもいいなんて  
すごいね!



## JA栗部会では 新規栽培者を募集中

栗栽培に興味のある方はご連絡ください。

お問い合わせ

JA営農課

☎0537-20-0809 吉政、水野まで