

秋の味覚 おいしいクリはいかが？ 重要な食糧で縄文時代から栽培

日本のクリ（ニホンクリ）は大昔から重要な食糧として利用されてきました。縄文時代の遺跡からはクリの実や木の植え跡が見つ



かっています。その時代の人々は野生クリを採集するだけでなく、クリ園を作って栽培していたと思われます。ニホンクリの祖先は山野に野生する小粒のシバグリで、関西地方（丹波）で大粒のクリが生まれ、江戸時代に各地に広がりました。世界ではニホンクリとは異なる種類のクリが利用されています。ヨーロッパは大粒でマロングラッセなどの高級洋菓子や焼きグリに利用されます。チュウゴクグリは小粒で天津甘栗としておなじみです。

クリは食用部分が種子であり栄養豊富です。100グラム当たりのビタミンB類は果物中トップで、ビタミンCもグレープフルーツ並みに多く含まれます。食物繊維はサツマイモ以上に豊富です。またカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など健康に欠かせないミネラルを多く含むため、亜鉛やビタミンBが少ない白米



と一緒に調理するクリご飯は栄養バランスの面でもお勧めです。拾ったての新鮮なクリはすぐゆでて食べたくなりませんが、よりおいしく食べるには、0度で30日間冷蔵すると、でん粉が糖に変化して、なんと糖分が約3倍の甘いクリになります。家庭ではポリ袋に入れてチルド室で冷蔵します。その後、冷凍室で保管すれば、1年中おいしいクリを楽しむことができます。

ところで日本のクリを食べるときに、天津甘栗のように簡単に皮がむけたらいいのと思ったことはありませんか？ ニホンクリはチュウゴクグリと異なり、果肉と外皮の間にある渋皮が果肉にはり付いていてむきにくいのです。ところが昨年、渋皮が外皮と一緒にぼろりとむけるニホンクリ品種が新たに開発されました。渋皮がポロンとむけること、親である主力品種の「丹沢」の名をとって「ぼろたん」と命名されています。大きさや品質はニホンクリと同じですが、オーブンや電子レンジで加熱すると簡単に渋皮をむくことができます。現在、農家の苗木を増殖しているので、早ければ4〜5年後には食卓に上るとでしよっ。



◆参考文献「そだててあそぼうクリの絵本」（荒木育編 農山漁村文化協会）