

10月



くり 栗

チェスナット

chesnnut

いばらきけんさんしょくざい しょうかい 茨城県産食材の紹介 いばらきをたべよう

いばらきけん せいさんりょう
茨城県の生産量

ぜんこく だい 1 位
全国 第1位

せいさんりょう
生産量 3,670t
(令和4年度)

じつ さいばいめんせき
実は栽培面積も
ぜんこく 1 位!
全国 1位!



おも せいさんち
主な産地



じつ たね た
実は種を食べている!

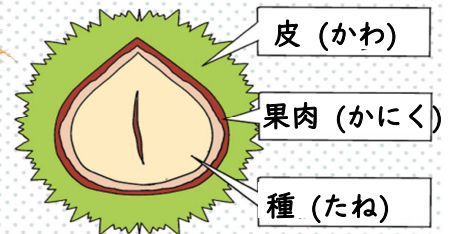
あき
秋にはいろんな
みかく
味覚があります。

なし かにく た
梨やぶどうは果肉を食べて
たね す
種は捨ててしまいます。

ところが...

くり かにく かた す
栗の果肉は堅く捨ててしまう

おにかわ ぶぶん
鬼皮という部分で



そして、食べているところは
たね
種の部分。

おな あき みかく
同じ秋の味覚でも
た 食べるところが違います。
ちが
おもしろいですね。

10月29日 やきぐりコロケ が出ます

くり れきし はとても長く、あおもりけん じょうもんじだい いせき たんか くり はつくつ
栗の歴史はとても長く、青森県にある縄文時代の遺跡から炭化した栗が発掘されています。
このことから、すでにじょうもんじだい くり さいばい はじ
縄文時代から栗の栽培が始まっていて、貴重なエネルギー源として食べられて
いたことがわかります。栗は、はるか昔から
にほん しょくぶん か した しょくざい
日本の食文化に親しみのある食材だったのです。

おも えいよう
主な栄養

つか
ビタミンB1 ... 疲れをとる
きんにく しんけい
筋肉や神経のはたらきを助ける
はだ ふせ めんえきりよく
ビタミンC ... 肌あれを防ぐ、免疫力アップ

くり
栗のビタミンCは
つづ
でんぷんに包まれているので
か ねつ
加熱しても壊れにくい!

けつあつ じょうしやう ふせ
カリウム ... 血圧の上昇を防ぐ
きんにく き のう たも
筋肉の機能を保つ



えんぎもの くり しょうかい
縁起物としての栗の紹介

くり
栗きんとん

しょうがつ ていばん
お正月の定番のおせちのひとつ。
くり
栗きんとんのこがねいろ いろ こぼん
栗きんとんの黄金色の色から小判をイメ
ざいさん
ージシ財産がたまるように...と込められて
います。



くり
かち栗

てんぴ ぼ かんそう ほぞんしょく
くりを天日干して乾燥させた保存食。
せんごくじだい がしやう か ぐり えんぎ かつ
戦国時代の武将は、「勝ち栗」と縁起を担
いで、戦の前に食べました。



出典: いばらき食と農のポータルサイト