



給食だより



レシピ



第 98号 2022年9.10月



栄養管理室の‘えいこ’です。

”栗(くり)”は好きですか？栗きんとんやモンブランなどのお菓子の印象が強いですが、栗ご飯もいいですよ。今日のテーマ、栗の秘密は??

『栗』について

1, 栗は果物？

農水省HPでは「果物」と分類されています。しかし本来果物は「生で食べられるもの」ですので、定義には当てはまりません。野菜なら「地面になるもの」ですが、これも当てはまりません。ならばナッツなどの「種実」かとも言われますが、スーパーでは野菜と共に売られており、世間では曖昧な食品なのです。



2, 栗の歴史

縄文時代の遺跡から見つかるほどはるか昔から存在しており、京都の丹波地方で平安時代に栽培が行われるようになりました。

3, 栗の栄養

ほとんどがでんぷん(糖質)で、むくみ防止や高血圧の予防に有効とされるカリウム、抗酸化作用のあるビタミンC、排便を促す食物繊維、血液を作る葉酸などが含まれており、栄養が凝縮した食べ物です。

4, 選び方

頭のとげの部分がしっかりピンと立っていて表面の固い鬼皮が固く張りがあり、艶々した光沢があるものを選びます。両側を挟まれた平たい粒の物より、ふっくらと丸みがあるものを選びましょう。

○栗と鶏肉のうま煮(2人分)

材料:	茹でむき栗	80g
	鶏もも肉(皮無し)	120g
	れんこん	50g
	人参	30g
	油	小さじ1
	砂糖	大さじ1弱
	醤油	大さじ1弱
	酒	大さじ1/2
	だし汁	1カップ

作り方:

- ①鶏肉は一口大に切る。れんこん、人参は乱切りにする。
- ②鍋に半量のサラダ油を熱して、栗を中火で炒め、いったん取り出す。同じ鍋に残りのサラダ油を熱し、1を入れて炒め、だし汁(かつおだし粉末を水200mlに溶く)加える。
- ③煮立ったらアクを取り、酒、砂糖を加える。再び煮立ったら、醤油、栗を加えて汁気がほとんどなくなるまで煮る。

コメント: 栗は値段がやや張りますが、この時期ならではの食品です。栗の風味と甘辛い味付けで、秋を感じさせる料理をぜひお楽しみください。

1人分栄養量: 251kcal、塩分1.3g