



松浦 恵那

今回ご紹介する果実は栗です!!



秋を告げる旬な果実「栗」。中でもJA大阪北部の特産品である「銀寄」を紹介します♪
なんで栗の名前に「銀寄」???

【銀寄の由来】

能勢栗3百年の歴史と伝統を誇る能勢町は栗の王様「銀寄」の原産地です。

江戸時代の中頃、能勢町歌垣の住人が、現在の広島県から持ち帰った栗の苗木を植え大切に育てたところ大粒で形の良い栗が実る木となった。このことが評判となり近隣に広がりました。

天明・寛政年間(1781~1800年)の大飢饉が起きたところ多くの銀札(当時のお金)をよせる事ができ、地域の農民の暮らしを救った事から、「銀を寄せる」という意味で「銀寄」と呼ばれるようになったと言われています。当JA管内では、能勢町をはじめ豊能町や箕面市でも栽培しております。

200年以上 銀寄栗を支えた母樹



【栗の保存】

栗は固い皮に包まれているので、保存ができると思われがちですが、水分が飛んで風味が悪くなるので、早めに食べましょう！

◎冷凍保存…むき栗はミヨウバン水に2時間程度漬けてから、水気を切り、ビニール袋に入れて冷凍。保存期間は半年位。食べる時は冷凍のまま沸騰したお湯に入れて茹でて、栗ご飯や栗おこわに利用！

◎生栗の保存…洗った栗の水気を切り新聞紙にくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。約1週間の保存が可能です。



【ソムリエのお料理レシピ】

栗ごはん



【材料(3~4人分)】

- 米……………2合
- 栗(剥き、水煮)……………100g
- 昆布……………3センチ
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ1/2
- 塩……………小さじ1/2

【作り方】

- ①お米を研いで炊飯器に400ccの水と昆布を入れて30分以上置いておく。
- ②栗を洗って水を切っておく。
- ③醤油、酒、みりん、塩を入れ軽く混ぜてから栗をのせて炊く。
- ④炊きあがったら(蒸らしに入る前に)全体をかき回し、10分程度蒸らす。