

9~12月の

旬

a ginko nut

銀杏



銀杏の生るイチョウは1億5000万年以上も前（恐竜がいた時代）から続いているため、別名「生きた化石」と呼ばれています。

また「火事の時に水を吹く」と云うくらい火に強い木。江戸時代には江戸中の神社仏閣の門前にはイチョウが植えられ防火の役割をしていたと言われる。

銀杏の栄養

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
銀杏 100g	166	4.1	1.3	580	83
銀杏1粒(3g)	3	0.1	0.0	12	2

10粒食べると…

じゃが芋30g（煮物の中のじゃが芋1個）

みかん80g（中サイズ1個）に匹敵するカリウムの量

## 『銀杏は食べ過ぎると中毒になる？』

ビタミンB6の働きを抑えてしまう。また、子供では中毒を起こすこともある。

大人でも1日5粒程度にしておきましょう。

参考文献:Wikipedia 旬の食材百科 五訂日本食品標準成分表

## 季節感たっぷり料理

材料】(1人分)

れんこん 30g

ぎんなん 3粒

ごま油 小さじ1

塩 0.5g

酒 小さじ1

青のり 少々

作り方】

① レンコンは縦長に切り、歯ごたえを出す。酢水に漬けておく。

② ごま油と塩をフライパンに入れて弱火で加熱。塩が溶けたら、水切りしたレンコンを加えて、強火で炒める。

③ レンコンに火が通ったら、茹でた銀杏と酒を加えて水けを飛ばす。

④ 器に盛って、青のりを振りかければ出来上がり。

★味が薄めですが、銀杏と青のりの香りで美味しくいただけます。

参考資料:COOKPAD