



9～11月

Chestnut

栗



栗の歴史は古く、縄文時代の「三内丸山遺跡」から数多くの栗が出土している。戦国期から近世には蒸した栗果を扁平に加工した菓子である勝栗(打栗)が縁起物として重宝され、近世には地方名物として献上品にも用いられた。大きく分けて「ニホングリ」「チュウゴクグリ」「セイヨウグリ」「アメリカグリ」があり日本で主に栽培される「ニホングリ」は実が大きいですが甘味が少なく、天津甘栗で馴染みのある「チュウゴクグリ」は実は小さく甘味が強い。

～wikipediaより～

栗の中1個(20g)の栄養

エネルギー	33kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
カリウム	84mg
リン	14mg



★栗1粒で中程度の柿1/3個(50g)と同程度のカリウムを含みます。



栗きんとん

季節のお菓子

9月に入ると「栗きんとん」を色々なところで見かけるようになります。お店によって大きさなどに違いはありますが1つにおよそ35g(「ゆで栗」1個強)の栗が使われています。【1個当たり カリウム150mg前後】栗・フルーツ・芋などは1日にいずれか1品にして秋の味覚を楽しみましょう。