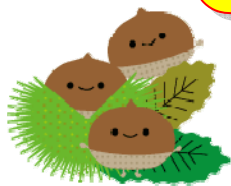


さわやかクラブ 通信



ク、栗、くり

平成26年10月



秋の味覚を代表する「栗」は、大きく分けて4つの種類があります。国内で一般的に売られている「ニホングリ」、天津甘栗でおなじみの「チュウゴクグリ」、マロングラッセなどに使われる「ヨーロッパグリ」、そして日本ではあまり見かけない「アメリカグリ」です。見かけはあまり変わりませんが、それぞれ地域に合った特徴があります。栗の歴史はとて古く、縄文時代の遺跡である「三内丸山遺跡（青森県：約5000年前）」からも数多くの栗が出土しています。平安時代の初期には京都の丹波地域で栽培され始め、徐々に地域が拡大していきました。書物では古事記（712年）や日本書紀（720年）にも登場し、平安時代の法典「延喜式（えんぎしき：927年）」には、乾燥させて皮をむいた「搗栗子（かちぐり）」や、蒸して粉にした「平栗子（ひらぐり）」なども記されています。丹波では現在でも栗の栽培が行われていて「丹波栗」はブランド品として有名です。

くりはかたい果皮に包まれています保存はあまりききません。時間が経つと水分が飛んで実が収縮して味が落ちたり、虫に食べられたりするので購入したら早めに食べるようにしましょう。保存するときは新聞紙などに包んで冷蔵庫に入れます。また、多少風味は落ちますが冷凍すれば半年間ぐらひは保存することが可能です。この場合はよく洗ってから水気を切り、保存用袋などに入れて冷凍庫に入れます。食べるときはそのままゆでればOKです。むき栗を冷蔵保存するときはアク抜きをし、水の中に入れて冷蔵庫へ。ただし、この場合は最低でも3日以内に食べてください。むき栗を長期保存したい場合は、かたゆでにしてから冷凍保存するとよいでしょう。

参考（果物情報サイト www.kudamononavi.com）



趣味の広場

このコーナーでは皆さんの趣味活動をご紹介します。



天国の父が見に来る
稲の花
絹枝



練習機の日丸見ゆる
西日中
ひろ子

大樹抱く
蟬に視線を見下され
志津枝



次回のさわやかクラブは・・・

第一さわやかクラブ 14時～
10月7日(火)
フラワーアレンジメント教室
第二さわやかクラブ 9時～
10月22日(水)
先生をお招きしての体操

ヘスティア華城ケアハウス 担当：弦田^{つるた}

電話番号 0835-20-0321

ヘスティア華城居宅介護支援事業所

担当：藤井

電話番号 0835-27-1134