



栗



●栗の栄養と成分●

カリウム、葉酸、食物繊維総量、**ビタミンC**、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンB6**など…

●栗の効能●

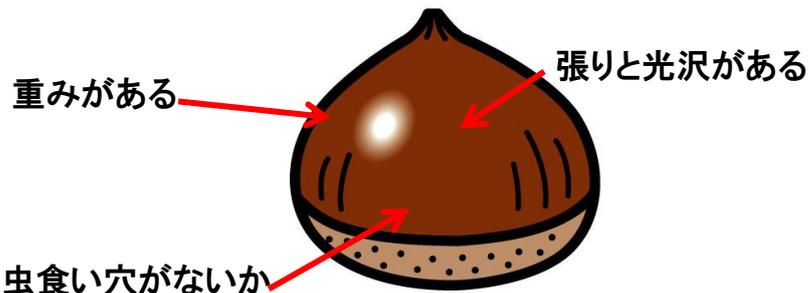
高血圧予防、貧血予防、便秘改善、風邪予防、美容効果、疲労回復、老化防止

栗にはカリウムが豊富に含まれているので高血圧や動脈硬化などの予防に効果が期待できます。また、造血作用のある葉酸も含まれていて、貧血予防や葉酸を多く必要とする妊婦の方にも最適です。

食物繊維は便秘にも役立ち、**ビタミンC**は風邪予防や美容効果があります。栗の**ビタミンC**は、でんぷん質に包まれているので熱による損失はそれほどありません。

疲労回復に役立つ**ビタミンB1**、細胞の成長を促進し老化防止によいとされる**ビタミンB2**、アミノ酸の合成や代謝に必要な**ビタミンB6**なども豊富に含まれています。

●美味しい栗の見分け方●



果皮に張りと言沢があつてずつしりと重みがあるものの方がいいでしょう。

古い栗は水分が減つていて重みがなく、味も風味も落ちています。傷がついていたり、黒っぽく変色していたり、穴があいているものは避けましょう。

●栗の保存方法●

栗は、かたい皮に包まれています但長期保存はできません。時間が経つと水分が飛んで実が収縮し味が落ちて虫に食べられるので、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、乾燥しないようにポリ袋に入れて冷蔵庫に入れてください。出来れば、チルド室がおすすめです。栗は、低温にさらされるとでんぷんが糖に変わるため、鮮度の良い栗は冷蔵庫のチルド室で数日間保存することで甘みが増します。

圧力鍋で簡単!茹で栗

☆作り方☆

- 1、最初に1時間以上お湯の中につけておきます。
- 2、栗の頂点から、4方～6方に1～2cm の切り込みを入れることで皮がうまく剥きやすくなります。
- 3、圧力鍋に栗がかぶるくらいの水を入れる。点火して、加圧5分ほどで火を止め、鍋に水をかけ急速減圧。
- 4、あとは、皮を剥くだけです。簡単に剥けます！

