

栗ごはんを秋を先取り



9月9日は『**重陽の節句**』。7月7日の『竹の節句』に続く5番目の節句です。

重陽の節句は昔から、秋の収穫を祝い、不老長寿を願う行事として親しまれてきました。

酒に菊を浸して飲む風習から『**菊の節句**』、あわせて栗ごはんを食べることから『**栗の節句**』などとも呼ばれています。

茨城県と栗

栗は日本で古くから親しまれており、縄文時代にはすでに栽培されていたと言われています。茨城県は栽培面積、収穫量ともに**全国第1位**！今年の10月には笠間で栗をテーマに据えた『第8回かさま新栗まつり』が開催される予定です。

栗の栄養

栗は**ビタミン**、**食物繊維**を始め多くの栄養素をバランス良く含んでいます。低カロリーで多くの栄養が摂れる、美容と健康に良い食べ物です。

栗の皮むき

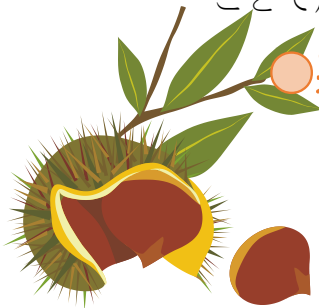
ほくほくしていて美味しい秋の味覚の栗ごはんですが、皮を剥くのが面倒。そんな面倒な皮むきが少しだけ楽になるコツが2つあります。

●事前に1時間くらい水につけておく

そのままだと包丁がつるつると滑って剥きにくいですが、水に浸すことで皮が軟らかくなりむきやすくなります。

●栗のお尻の方を切り落としてから鬼皮を剥く

お尻の方のざらざらな鬼皮（外側の固い皮）は、渋皮（鬼皮の中の薄い皮）と中でくっついていて、非常に剥きづらく剥けてもボロボロになってしまうので切り落としてしまいましょう。



日本の風習を取り入れながら

秋のおとずれを感じてみるはいかがでしょうか。