

千葉県・茨城県の農産物⑧ 「栗」



今月紹介するのは「栗」。そのまま食べるだけでなく、栗ご飯、モンブラン、甘露煮など、さまざまな料理やスイーツに活用される万能な食材です。栗は古代から人々の食生活に深く関わってきた食材であり、特にアジアやヨーロッパでは重要な栄養源として親しまれてきました。日本では縄文時代の遺跡から栗の痕跡が発見されており、すでに数千年前から食用として利用されていたことがわかっています。中国では紀元前 2000 年頃から栽培されていた記録があり、ヨーロッパでも古代ローマ時代には栗が主食の一部として用いられていました。

栗の生産量は日本国内では、茨城県が生産量・収穫量ともにダントツで 1 位です。その他、熊本県、愛媛県などが代表的な栗の産地です。9 月～10 月頃が収穫時期であり、9 月前半の早生品種は色味が良く甘露煮などの加工向きで、10 月後半の晩生品種は甘さが強いと言われています。茨城県の代表品種は「筑波」ですが、他にも切れ目を入れて加熱すれば渋皮まで剥きやすい「ぼろたん」という品種なども生産されています。秋になると各地で栗の収穫が行われ、栗拾いや栗祭りなどのイベントも盛んに行われています。世界的にみると、現在では中国が世界最大の生産国であり、続いて韓国、イタリア、トルコ、日本などが主要な生産国として知られています。

栄養面では、栗は炭水化物が豊富で、特にでんぷん質が多く含まれているため、エネルギー源として優れています。また、ビタミン C、ビタミン B 群、カリウム、食物繊維なども含まれており、健康維持に役立つ栄養素がバランスよく含まれています。特にビタミン C は加熱しても壊れにくい形で含まれているため、焼き栗や茹で栗でも栄養価が保たれます。

効能としては、疲労回復、便秘改善、高血圧予防、美肌効果などが期待できます。

秋の訪れとともに旬を迎える栗は、味覚だけでなく健康にも嬉しい効能を持つ、自然の恵みそのものです。日々の食卓に取り入れて、季節の移ろいを感じながら、心と体を整えてみてはいかがでしょうか。

参考文献：農林水産省 令和 5 年産野菜生産出荷統計（令和 7 年 4 月発表）

