

なんの花かな？



答え:くり



## くり

ヒント 1	秋に収穫されます。
ヒント 2	いがに包まれています。
ヒント 3	モンブランなど洋菓子や和菓子の材料にもなります。
主な生産地	茨城県、熊本県、愛媛県、岐阜県
旬	9月～10月
特徴	<p>世界の温帯地方に広く分布する秋の味覚の代表である。日本で栽培しているのは、野生種から改良された日本栗で、渋皮離れは悪いが粒の大きいのが特徴である。日本栗、中国栗、ヨーロッパ栗、アメリカ栗の4種類が世界で栽培されている。</p> <p>栗は雌雄異花で、いずれも5月から6月に開花する。雄花は穂状で斜めに立ち上がり、全体にクリーム色を帯びた白色で、個々の花は小さいが香りが強く、昆虫が非常によく集まる。</p> <p>雌花は3個の子房を含み、受精した子房のみが肥大して果実となり、不受精のものは「しいな」となる。</p>
代表的な料理・食べ方	栗ごはん、甘露煮、栗きんとんなどの和洋菓子
栄養・効能	<p>栗は、全体的にバランスよく栄養成分を含んでおり、中でも、ビタミンB1を多く含んでいる。</p> <p>また、ナトリウムを排出し、高血圧予防などに効果があるカリウムも豊富に含んでいる。</p> <p>渋皮にはポリフェノールの一種、タンニンが多く含まれており、この強い抗酸化作用により、老化の防止やガンの予防に効果がある。</p> <p>また、ビタミンCも豊富で、栗のビタミンCは、ジャガイモと同じようにデンプン質に包まれているため、加熱しても壊れにくい。</p> <p>栗は、葉にも薬効があり、煎じた液はウルシや毛虫によるかぶれ止めに利用される。</p>