



## = 銀 杏 (ぎんなん) =

イチョウ科イチョウ属

独特の風味とねっとりとした食感。

秋の味覚！

### 【来 歴】

原産には中国。恐竜生存時代(2億5,000万年前)からあった植物といわれています。日本へは鎌倉時代に渡来しました。

漢字で「銀杏」は“ぎんなん”とも“いちょう”とも読めます。ぎんなんはいちょうになる実ですから、無理ありません。木には雄木と雌木があり、実をつけるのは雌木で、9月初めに青い実をつけ、10月中下旬には黄色く熟します。熟した時の独特のにおいは強烈で忘れられないものです。殻の中の胚乳部分を食用にします。

### 【産 地】

ぎんなんは日本各地で生産されていますが、特に愛知県の稲沢市(祖父江町)は生産量日本一です。古くから、防風林や防火樹として神社や寺院に植えられ、街路樹としても親しまれています。市内には、樹齢100年を超える大木があちこちにあり、晩秋となると黄金色に染まった素晴らしい風景が一望できます。

### 【選び方】

殻につやがあって白いものを選びましょう。振って音がするものは避けましょう。

### 【保存方法】

殻付きのものは、紙袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で数か月は保存できます。しかし半年もすると胚乳がしぼみ、黄色く変色してしまうものが出てきますので、早めに食べましょう。

殻をはずし、塩ゆでして薄皮を取り除いたものを冷凍保存することもでき、必要なときに使えるので便利です。

また、以前は花見の弁当にぎんなんを入れるために、古くなって胚乳がしぼむと水に浮くことを利用し、殻付きのぎんなんを水に沈めて選別し、沈んだものをまた乾燥させる

## 今月の旬の一品

という手法で春まで利用できるぎんなん選びを行ないました。(今でも行なうこともあります)

### 【ぎんなんの処理】

#### ・落ちた実の処理

落ちた実を触るときはゴム手袋をしましょう。黄色い果肉で皮膚がかぶれることがあります。果肉を取るときは、水中で行ないます。ボウルまたは洗面器に水を張って行うとにおいを抑えることができ、うまく果肉を取ることができます。果肉を取ったらザルに上げ、よく乾燥させましょう。

#### ・ぎんなんの殻

ぎんなんの殻を上手に割るには、ペンチや包丁の背を利用すると便利です。ペンチの場合は、殻にある2本の筋を上下にしてはさみ、軽く力を入れるとうまく割ることができます。

包丁の場合は、ぎんなんを押さえ、包丁の背で筋の部分をコンコンとたたくと、ひびが入ります。後は指で殻の筋を両側から押せば、簡単に割ることができます。

#### ・ぎんなんの薄皮

なかなか取れないのがあの薄皮です。せっかくならきれいにむいて使いたいですね。むき方は、鍋に殻をむいたぎんなんが浸かるくらいの水を入れ、ゆでながらお玉の背で転がすようにすると、薄皮がペロッとむけてきます。ある程度むけたら水に取り、指できれいにむきましょう。

### 【調理方法】

電子レンジで簡単に調理することができます。殻を割り塩とともに茶封筒に入れて口を折り曲げ、電子レンジで1分から1分30秒ほど加熱するだけで、簡単におつまみができます。

### 【栄養価】

ほかの木の実類に比べ、速効性の高いエネルギー減である糖質と、感染症を予防する働きをもつカロテンを多く含んでいます。また、ビタミンCも含んでおり、風邪をひきやすい秋から冬におすすめの食材です。

中国ではスタミナ食や薬用に利用され、ごま油に漬けたものは強壯食として、また空炒りしたものは夜尿の薬として使われています。

## 今月の旬の一品

### 【食べすぎ注意】

ぎんなんの食用部分には、メチルピリドキシンという物質が含まれており、大量に食べるとまれに食中毒を起こすことがあります。お子様には数を制限し、5歳未満には食べさせないほうがよいでしょう。

### ぎんなん（ゆで）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物
166.0kcal	58.9g	4.1g	1.3g	34.5g
カロテン	ビタミンC	カリウム	葉酸	食物繊維
260μg	20mg	580mg	36μg	2.2g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

### 【簡単！アレンジレシピ】

茶碗蒸し、がんもどきには欠かせない食材ですが、その他にもおこわや煮物、炒め物などさまざまな料理にお使いいただけます。

#### ぎんなんご飯

##### — 材 料（4人分） —

米・・・3カップ	ぎんなん・・・1カップ
水・・・3カップ強	白だし・・・大さじ3

- ① 米は洗って、水と白だしを加え1時間ほどおきます。
- ② むいたぎんなんを加え、普通に炊くだけです。

#### ぎんなんと油揚げの煮物

##### — 材 料（4人分） —

ぎんなん・・・30粒ほど	だし汁・・・2カップ
油揚げ・・・2枚	砂糖・・・大さじ2
	しょうゆ・・・大さじ1

- ① 鍋にだし汁とぎんなん、細く切った油揚げ、調味料を入れて、フタをして弱火で10分間煮ます。器に盛って出来上がりです。