

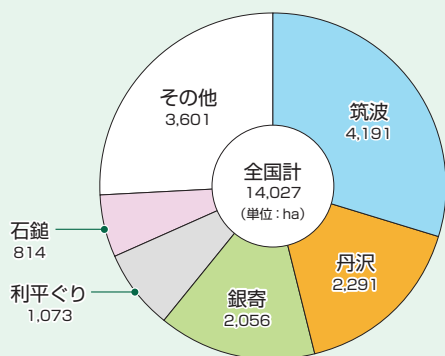
## 【こんな作物】

くりは、ブナ科くり属の落葉果樹で、日本を始めアジアやヨーロッパ、アメリカなどに広く分布しています。栽培されているのは、大きく分けてニホングリ、チュウゴクグリ、ヨーロッパグリ、アメリカグリの4種類といわれています。日本原産のニホングリは、野生のシバグリ（ヤマグリ）を改良したもので、実は大きいのですが渋皮がむきにくいという難点があります。

日本で作られている主な品種は、「筑波」が30%（4,191ha）、「丹沢」が16%（2,291ha）、「銀寄」が15%（2,056ha）で、この3品種で全体の3分の2を占めています（出典：農林水産省「平成24年産特産果樹生産動態等調査」）。

近年では、ニホングリでも渋皮がむきやすく、大粒で甘く香りが良い「ぼろたん」という品種（「国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所」が育種）の栽培が増えています（158ha（出典：同上））。

平成24年産 くりの品種別栽培面積



出典：農林水産省「特産果樹生産動態等調査」

日本における栽培の歴史は古く、縄文時代の遺跡（青森県三内丸山遺跡）調査から、くりを栽培していたことがわかっています。

また、民話やことわざなどにも登場するなど、古くから生活と密接に関わってきた果実といえます。

## ～ 丹波栗 ～

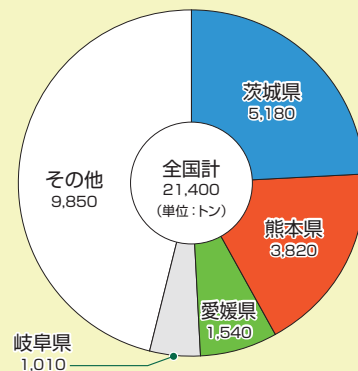


丹波地域（京都府と兵庫県に跨がっている地域）は古くからくりの生産が盛んで、丹波栗という代表的なブランドとして有名です。そのため、「丹波栗」という品種があると思われるがちですが、実際はこの地方で採れるくりの総称です。主な品種は「銀寄」や「筑波」などです。

## 【主な産地】

全国の生産量は2万1,400トン（出典：農林水産省「平成26年産果樹生産出荷統計」）で、主な産地とその収穫量は、茨城県が5,180トン（全体の24%）、熊本県が3,820トン（同18%）、愛知県が1,540トン（同7%）となっています。

平成26年産 くりの収穫量



出典：農林水産省「果樹生産出荷統計」

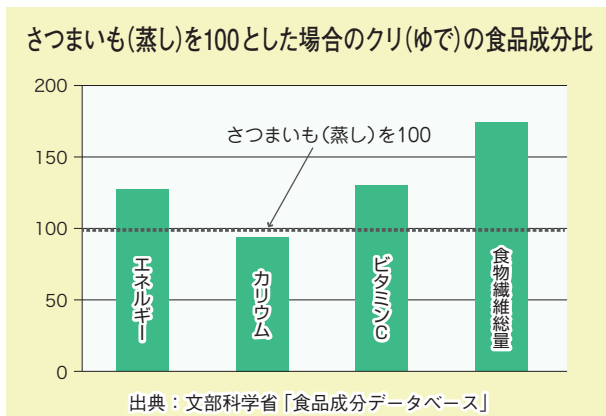
一方輸入は、生鮮・乾燥のくりが7,921トン、塩蔵が493トン、マロングラッセ（砂糖漬け）が184トンとなっています（出典：財務省「平成26年貿易統計」）。主な輸入先は、生鮮・乾燥及び塩蔵したくりが中国や韓国からで、マロングラッセは中国やイタ

リアからです。

なお、日本で生産されたクリのうち、1,407トン中国などに輸出しています。

### 【栄養と機能性】

クリの主成分はデンプンで、いも類などより多くのエネルギーを含みます。また、ビタミンCも多いうえ、デンプン質に包まれているため、加熱による損失が少なく、効果的に摂取することができます。他にもタンパク質や体内のナトリウム排泄に関わるカリウム、整腸作用がある食物繊維、疲労回復作用が期待できるビタミンB1などが含まれています。また、渋皮には抗酸化作用があるタンニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。



### 【選び方】

鬼皮（表面の硬い皮）に光沢があって、張りのあるものを選びましょう。



手に持った際に軽く、光沢がないものは時間が経過しているもの、あるいは未成熟

のものと思われます。また、小さい穴がある場合は、大抵虫が入っていますので避けましょう。さらに、黒く変色しているものや、傷がついているものも避けましょう。

### 【保存方法】

生のままのクリは乾燥しやすく、虫の卵が産み付けられている場合（鬼皮と渋皮の間）があるので、常温では保存せず冷蔵庫に入れましょう。その際はよく洗ってから水気を切り、ポリ袋などに入れましょう。低温で保存すると糖度が増す\*<sup>※</sup>ので、冷蔵庫の設定をチルドまたはパーシャルにできる場合は、試してみるのも良いでしょう。なお、鍋やボールなどに入れ、水を張っても保存できますが、その場合は、水を頻繁に替えると良いでしょう。

茹でたクリは傷みやすいので、冷蔵庫に入れた場合でも数日で食べきるようにしましょう。

冷凍保存する方法は、生のまま保存する方法と茹でてから保存する方法がありますが、どちらも風味や食感が落ちることがあります。

※兵庫県立農林水産技術総合センターのホームページ及び茨城県農業総合センターのホームページより

### 【調理のポイント】

硬い鬼皮を剥ぐのは大変ですが、水に一晩浸けると剥がしやすくなります。一方、渋皮をむく場合は、ミョウバンを少し加えた溶液に浸けておくとむきやすくなります。

### 木材としてのクリ

クリは食用以外に、樹木が建築材や家具材として、古くから利用されてきました。

クリの木の主な特徴は強度が高く、腐りにくいことで、用途は家屋の土台や柱などです。古くは鉄道の枕木などにも使われていました。