

恵那のクリで作ってみよう!



ココ! POINT

煮崩れてしまったクリはティーパックに入れて煮ると粉々にならないです!

ちょっと難しいけどチャレンジしてみよう



栗の渋皮煮

少し時間と手間をかけて、ていねいに作ってみよう。

材料

【具材】

クリ.....20個(約400g)

重曹.....36g

砂糖.....360g(120g×3回)

ブレンダー...大さじ1(お好み)

水.....15カップ

竹串.....2~3本



クッキング START!

- 1 クリは水に5~6時間浸し、熱湯に10分程つける。外側の固い皮(鬼皮)を柔らかくして、包丁の刃元で皮を剥く。
▶ ゼラゼラした部分に切り込みを入れて鬼皮だけめくりあげてむく。渋皮に傷を付けないように皮をはぐ。
- 2 鍋にクリを重ならないように並べ、水5カップ、重曹の半分を入れて強火にかける。沸騰したら中火で7~8分、ゆで汁が赤黒くなるまでゆでる。
- 3 クリをざるにあげてゆで汁を捨てる。再び②を繰り返す。
- 4 さらにもう一度、クリを重曹なしで同様にゆでる。できあがったら流水の下で洗い、粗熱が取れたら渋皮についている筋を竹串等で1本ずつ取る。
▶ この作業を丁寧にすることでシロップの色が濁りにくい
- 5 鍋にクリを並べ、クリがかぶるくらいの水を注ぎ砂糖120gを加える。紙のおとし蓋をして弱火で煮る。
- 6 ⑤に残りの砂糖を10分おきに2回に分けて加え、クリが煮汁から少し顔を出すようになったら、ブレンダーを加えさっと煮る。そのまま一晩おいて出来上がり。

伝える! 恵那の食文化

The food culture books in Ena city Vol.02

「クリ」の話 ほっこりあまい秋の味



栗のイガは痛いから気を付けてね



作ろう!

知ってる?

教えて!

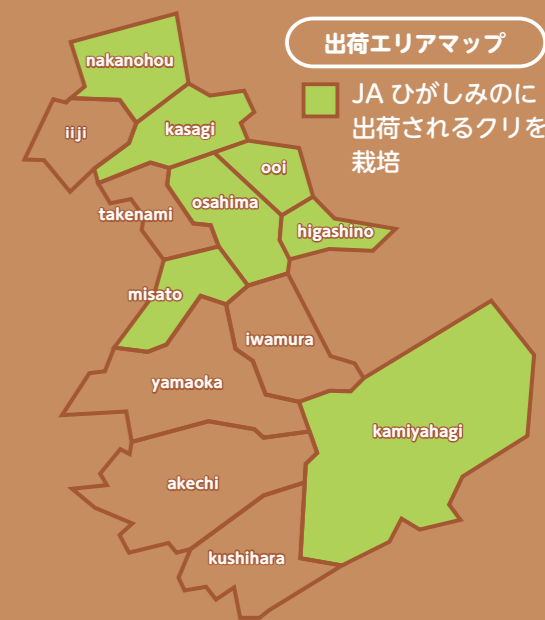
栗の渋皮煮

恵那のクリ栽培の歴史

クリの種類

クリの1年

出荷エリアマップ



氏名

【取材/協力】 えな笠置山栗園、中津川・恵那広域行政推進協議会

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト たべとる TABETORU



岐阜県恵那市

恵那を代表する秋の味覚「くり」

恵那・中津川の東美濃地域で最も盛んに栽培されているくり。
そのくりを使って和菓子屋さんが作る「栗きんとん」は、全国に知られる銘菓となっています。
現在、東美濃で栽培されているくりは十数種。
新品種や「低樹高・超低樹高栽培」という革新的な栽培方法もこの地で誕生しており、
立地を活かしたくり栽培が盛んに行われています。

主に
中山間地で栽培
されているよ



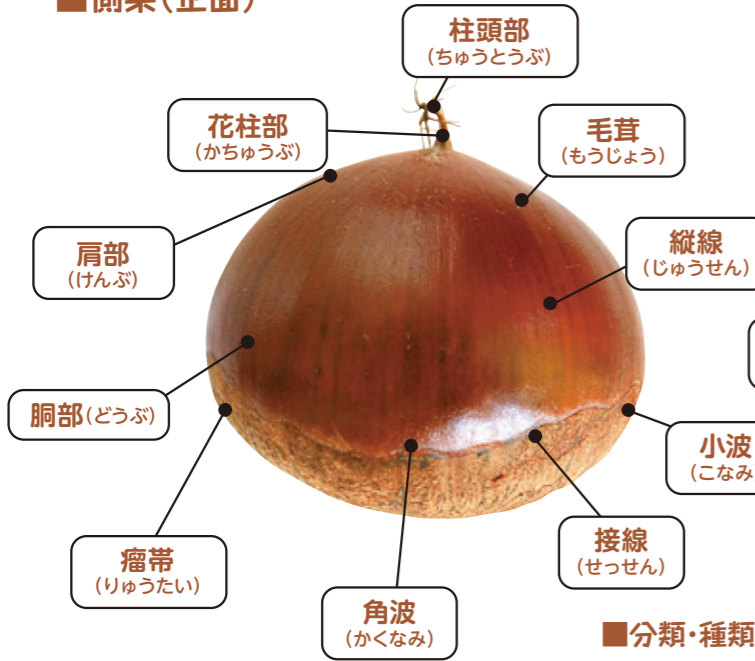
くり徹底解説!

図解でみるくり

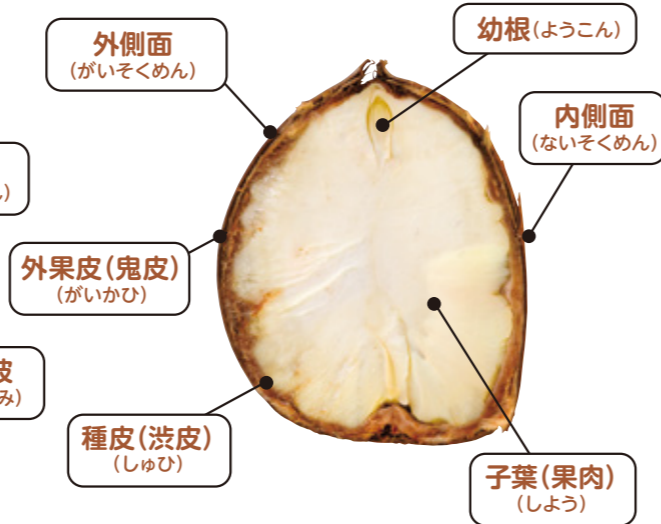
恵那ではおなじみのくりも、じっくり観察すると
いろいろな発見があるかもしれません。



側果(正面)



側果(断面)



分類・種類 プナ目ブナ科くり属

栄養 約4割がデンプンで、タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富。
特にビタミンCの含有量はリンゴの8倍ほどもあります。

恵那で作っているくりの種類

恵那・中津川の東美濃地域では12種類ほどのくりが栽培されています。
多くのくり農家は、収穫時期の異なる複数の品種を栽培して、安定した収穫量を確保しています。

日本でも
代表的な
12
品種

多くのくり
農家は
混合栽培
しています

人気



極早生 えな宝来

岐阜県生まれ。極早生品種としては実が大きく、渋皮がむきやすいのが特徴。栗きんとんに向いています。

収穫: 8月下旬~9月上旬

人気



早生 ぽろたん

果実が大きく、渋皮の剥皮性に優れた画期的な品種。焼き栗や料理に向いている品種です。

収穫: 9月中旬~下旬

人気



早生 えな宝月

岐阜県で生まれた品種。蒸したときの果肉色が濃い黄色で、食味はとても良い品種です。

収穫: 9月中旬~下旬

極早生	袍衣(えな)	8月下旬~9月上旬
早生	丹沢(たんざわ)	9月上旬~中旬
早生	金華(きんか)	9月中旬~下旬
早生	大峰(おおみね)	9月中旬~下旬
早生	林1号(はやし1ごう)	9月中旬~下旬
中生	利平ぐり(りへいぐり)	9月下旬~10月上旬
中生	筑波(つくば)	9月下旬~10月上旬
晩生	美玖里(みくり)	10月上旬~中旬
晩生	石鎚(いしづち)	10月上旬~中旬

おいしいくりは4年目から

くりの一生は、幼木(定植から3年目)、若木(4~6年目)、成木(7~14年目)、老木(15年目以降)という流れで、美味しい実がとれるのは「若木」になってからです。



■全国第4位の収穫量

第1位	茨城県	3800t
第2位	熊本県	2210t
第3位	愛媛県	1300t
第4位	岐阜県	685t
第5位	埼玉県	581t

令和3年度 農林水産省資料

くりの1年

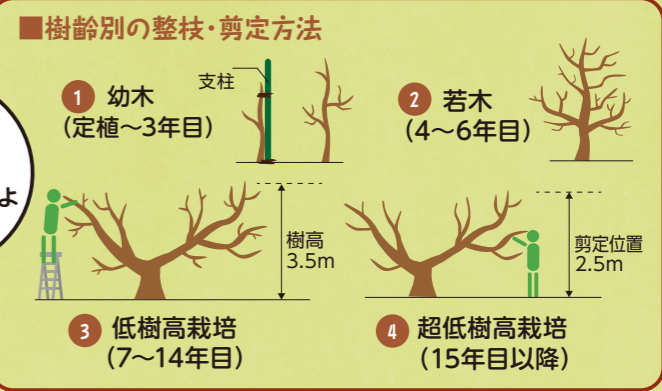
くりの実が収穫できるのは約3年後から。種から数えれば約5年です。
ここでは、若木になったくりの1年を見てみましょう。



東美濃地域で開発! 「低樹高・超低樹高栽培」

くりの木は放っておくと高さ・横幅ともに7~8mにもなります。そうすると手入れがしづらく、日当たりや風通しが悪くなって収穫量が減ってしまいます。
そこで開発された剪定方法が、「低樹高・超低樹高栽培」です。実が大きく、質もよくなる画期的な栽培技術なのです。

女性でも
手入れが
しやすいんだよ



栗の歴史

大正時代にはじまった栗栽培

東美濃地域でくり栽培が始まったのは、大正時代のこと。たった1戸から始まったくり栽培は次第に地域に広がり、昭和の時代には全国的な産地として知られるようになりました。
昭和45年に「金華」、「袍衣(えな)」そして平

成28年には「えな宝来」「えな宝月」など、この地でいくつもの新品種が誕生。
今では、恵那・中津川のくりの品質の高さと優れた栽培技術は、全国的に広く知られ、高い評価を受けています。

優れた
栽培技術

昭和45年
金華

平成28年
えな宝来
えな宝月



えな笠置山栗園
栗拾い風景