

### 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

#### 出荷エリアマップ

JAひがしみに出荷されるクリを栽培



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「クリ」

恵那・中津川の東美濃地域で最も盛んに栽培されているクリ。  
そのクリ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クリは十数種。  
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、  
立地を活かしたクリ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



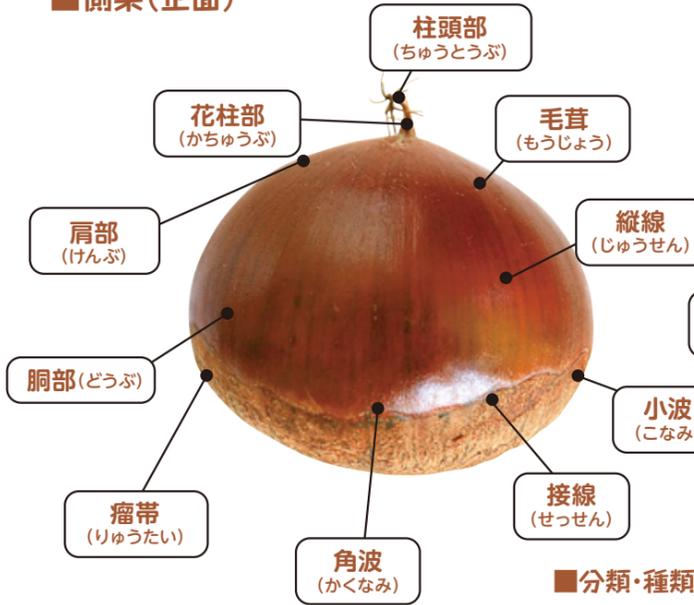
クリ徹底解説!

図解でみるクリ

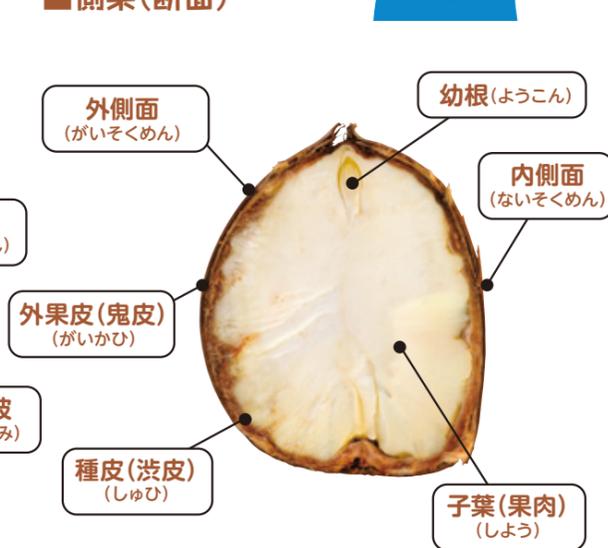
恵那ではおなじみのクリも、じっくり観察すると  
いろいろな発見があるかもしれません。



## 側果(正面)



## 側果(断面)



■分類・種類 プナ目ブナ科クリ属

■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。

## 恵那で作っているクリの種類

恵那・中津川の東美濃地域では12種類ほどのクリが栽培されています。  
多くのクリ農家は、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

多くのクリ  
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

## おいしいクリは4年目から

クリの一生は、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

## クリの1年

クリ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、若木になったクリの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」

クリ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

### 樹齢別の整枝・剪定方法



## 栗の歴史

### 大正時代にはじまった栗栽培

東美濃地域でクリ栽培が始まったのは、大正時代のこと。たった1戸から始まったクリ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・中津川のクリ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

