



Column なるほど納得! いばらき食材の知恵袋

くりの数だけ調理法がある!?



くり料理をマスターするための第一歩は、各品種の特性を生かした調理法を知ること。たとえば、粘り気が少なく粉質のくりは、くりごはんにぴったり。外観がきれいなくりは、スイーツにもってこいです。さらに、皮が硬いくりは渋皮煮、実が丈夫なくりは甘露煮に適しています。秋の味覚・くりを上手に使いこなし、季節感あふれる料理を作りましょう。

なしやメロン、りんごなどのフルーツは品種別に売られ、購入する側も品種を基準にして選ぶのが一般的です。しかし、くりに限っては、いろいろな品種が混ざって売られています。一体どうしてでしょうか?その理由は、くりの収穫方法にあります。一般的にくりを収穫する際は、イガグリの状態で地面に落ちたものを収穫するため、異なる品種を同じ畑で栽培していると混ざってしまうのです。そうとは知らずに、質感や味の違いを「アタリ」「ハズレ」と思っている人もきっと多いことでしょう。くりには品種によって「ホクホク系」もあれば、「なめらか系」もあり、光沢も甘味もさまざま。くりごはんなどに適したのもあれば、甘露煮や渋皮煮、渋皮煮などに適したものもあるのです。その点、笠間では全国各地も珍しいくりの品種別販売を実施。各品種の特性をしっかり理解すれば、くり料理のレパートリーもグッと広がります。

笠間のくりの品種別販売。

代表的な8品種を紹介。手間暇かけて栽培した自慢の逸品です。 A笠間市 B土浦市 Cかすみぐら市 D茨城町



**丹沢 (たんざわ)**  
早生栗の代表格。果肉は大きく、鮮やかな黄色で、甘露煮や菓子などの加工品にぴったりです。



**ぼろたん**  
でん粉質が豊富で、甘味があり、ホクホクとした食感。渋皮がぼろっと簡単にむけます。



**大峰 (おおみね)**  
小ぶり、コロコロ丸みを帯びています。果肉の色は黄色で、くりペーストなどの加工品に最適です。



**利平 (りへい)**  
粉質の果実は甘さがあり、肉質が良く、蒸しくりにおすすめ。



**筑波 (つくば)**  
粉質の果肉は甘味が強く、香り豊か。鬼皮に光沢があり、ゆでくりや渋皮煮に適しています。



**銀寄 (ぎんよせ)**  
粒が大きく暗褐色で形が扁平。果実は粉質で甘味が強く、風味がとても豊か。



**石鎚 (いしづち)**  
赤褐色で光沢のある果皮が特長。大きくて甘味があり、食味はなめらかです。



**岸根 (がんね)**  
晩生種の代表的な品種。高品質で、甘味があります。貯蔵性も高く、加工にも適しています。

Column なるほど納得! いばらき食材の知恵袋

簡単&スムーズ! ぼろたんのむき方。



半分に切った状態、もしくは切れ目を入れた状態の「ぼろたん」を、沸騰したお湯で2~3分ゆでましょう。その後、お湯から出して、熱いうちに手で皮をむくと、渋皮も一緒にぼろっとはがれます。むいた実は生なので、くりごはんなど、調理する必要があります。

旬の時期

	9月		10月	
	上旬	中旬	上旬	中旬
丹沢	★★★★			
ぼろたん		★★★		
大峰		★★★		
利平		★★★★		
筑波		★★★★		
銀寄		★★★		
石鎚			★★★★	
岸根			★★★★	

問い合わせ先

- A JA常陸【TEL/0296-74-4702】〒309-1632 笠間市飯合146
  - B JA水郷つくば【TEL/029-823-7001】〒300-0048 土浦市田中1-1-4
  - C 志土庫園芸農業協同組合【TEL/029-897-0211】〒300-0121 かすみぐら市穴倉4449-3
  - D 下飯沼栗組合【TEL/029-292-1083】〒311-3154 東茨城郡茨城町下飯沼1077
- ※JA水郷つくば、志土庫園芸農業協同組合、下飯沼栗組合では、利平とぼろたんのみ品種別販売を行っています。



主な生産地  
サイズ目安 3L-32g~25g、2L-24g~20g L-19g~15g ※JA常陸のサイズ基準です