

図指せ野菜博士!

銀杏の巻

お問い合わせはコチラまで...

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6-2-1 東京多摩青果 開発課宛

参考文献 ・農文協「イチヨウの絵本」濱野周泰 ・農経新聞「野菜果物の品目ガイド野菜ソムリエEDITION」
・高橋書店「もっとからだにうれしい野菜の便利帳」坂木利隆・白鳥早奈英監修

参考サイト・JAしみずホームページ

※掲載している青果物の傾向は、既存文献等を参考とし、主に弊社職員が行った簡易的実験・計測結果をもとにしています。

担当:惣万

東京たまお(25)

1.たまおが『銀杏』について考える

銀杏 イチョウ科 中国原産

銀杏は、街路樹としてお馴染みのイチヨウの木の種です。ねっとりとした食感と、特有の風味が特徴の秋の味覚のひとつです。イチヨウの木は“世界最古の木”と言われており、日本へは14世紀頃に中国から持ち込まれ、銀杏は江戸時代から食料として重宝されてきました。

●主な産地>>>静岡県、福岡県

●入荷時期>>>通年 旬は9~11月

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

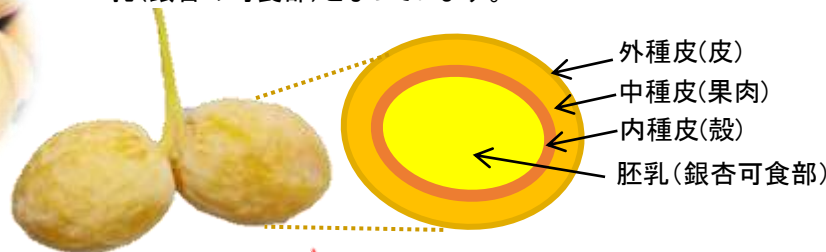
貯蔵性が高いので年中流通していますが、旬は収穫時期となる9~11月です。当社では、9~12月の入荷量が、年間入荷量の約90%を占めています。この時期の新鮮な銀杏は、殻を剥くとエメラルドグリーン色をしておりとてもきれいです。

主な品種

大粒の銀杏がなる栽培品種「**金兵衛**」
「**久寿**」「**藤九郎**」などが主流です。

銀杏の構造

イチヨウにはオスの木とメスの木があり、銀杏はメスの木にしかありません。5月頃受粉すると成熟が始まり、8~9月頃受精し銀杏が完成します。銀杏は一見果実のようにも見えますが、種子です。外側から見ると、外種皮(外側の皮)、中種皮(果肉)、内種皮(殻)、胚乳(銀杏の可食部)となっています。



香りが強い果肉

私たちがお店で見かける銀杏は、殻より内側の部分です。銀杏の皮と果肉の部分は生産者の方が取り除いて水洗いしよく天日干してから出荷されています。銀杏は果肉の部分に特有の強い香りを持つため、果肉を剥く作業の際はあたり一面銀杏の香りに包まれます。

食べすぎに注意!

メチルポリドキシンという物質により、一度に大量の銀杏を食べると吐き気などの症状がでることがあります。特に子どもは数を制限し、5歳未満のお子様には与えないことをおすすめします。

【目安数量】・幼児1日5~7個 ・大人1日40~50個まで ※数量は諸説あり



2.『銀杏』を食べるには!

銀杏の食べ方(下処理) ...やけど、破片による怪我にご注意下さい

簡単No.1 電子レンジ

封筒の中に銀杏を入れ口を2~3回折る

折口を下にしてレンジ500wで40秒程加熱 ※大きな破裂音があります

フライパンで炒る

フライパンで銀杏を5分程炒る(中火)

殻と薄皮を剥いて完成!

※破裂が激しい時は蓋をして下さい

茹でる

殻を剥く

沸騰したお湯で4~5分茹でる

薄皮を剥いて完成!

>> 冷凍保存ができます 保存袋に入れ空気を抜いて下さい

①殻付きのまま冷凍 ②殻を割って冷凍 ③茹でて冷凍 →解凍せずそのまま加熱調理して下さい

銀杏割り器がなくても大丈夫 家庭にある銀杏殻割りアイテム



潰しすぎにご注意下さい

薄皮が剥きにくい時は 水に浸す+爪楊枝



爪楊枝でめくる もしくは、銀杏に刺して指で皮をつまむとスルンと剥けます

3.実践! たまおの『銀杏』鉄板レシピ

銀杏は混ぜ込むだけ 銀杏ツナ缶の炊き込みごはん



歯ごたえいろいろ 銀杏とれんこんと砂肝の中華炒め

こちらのレシピの詳細は HPにて公開!

ご飯にもつまみにも 銀杏のみそ漬

