

旬の食材 10月『ぎんなん』

特徴

普段私たちが食べているぎんなんは、いちじょうの樹になる実（果肉）の中の、さらに殻に包まれた胚乳の部分です。実（果肉）は黄色いさくらんぼのような形をしていますが非常に匂いが強く、果肉は食用にはなりません。ぎんなんにはいくつかの品種がありますが、食用として知られているのは藤九郎（とうくろう）という品種です。

一度にたくさん食べるとまれに中毒症状（嘔吐、消化不良）を起こす可能性があるので注意しましょう。



効果

カロテン

- ・抗酸化作用の働き
→がんなどの予防に効果があるといわれている

ビタミンC

- ・免疫力を高める働き
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える働き
- ・たんぱく質からコラーゲンを合成するのを助ける働き

レシチン

- ・血中コレステロールを排泄し、動脈硬化を予防する

保存方法

殻のままのものは新聞紙や紙袋に包んで冷蔵庫に入れておくとかなり日持ちします。しかし、日が経つにつれて中の実の色は黄色くなっていくので、青い状態で食べたい場合は2週間前後で食べると良いでしょう。長期間保存する場合は中の実を塩茹でしてから冷凍保存します。

選び方

- 殻の色が白い
- 殻の表面が滑らかで艶がある
- しっかりと実が詰まっている
- 振ってもコロコロ音がしない