

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、いちじょうの雌株にできる種子です。

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

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、日が経つにつれてぎんなん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
- 形が大きいもの
- 振ってもコロコロ音がしない