

# marron/bruin・栗・chataigne/kastanje

秋の味覚、きのことともに魅力的な栗を食べないと、今年も終わらないよと思うくらい栗好きのスタッフが、栗について調べてみました。

日本の栗は大粒のもので、栗ご飯にしたりそのままゆがいて食べたりしますね。ヨーロッパでは、道端で焼き栗として売っている光景をよく見かけます。日本に比べると小粒で、皮をむくのは面倒そうです。まずは、栗の種類からみてみましょう。

## marron/bruin



食べられる栗と食べられない栗があります。日本でもよく使われる言葉「マロン」は、日本では食用の栗のことですが、ヨーロッパではセイヨウトチノキのことで、食べられない栗です。道端でたくさん栗を見つけたら、この食べられない栗である可能性が高いです。というのも、この季節、



栗好きの人たちは、どこで食べられる栗が拾えるかを知っていますから、落ちてきた栗はすぐになくなってしまいます。栗の回りに写真左のようないがりを見つけたら、食べられない栗と判断できます。また、栗も比較的輝いてツルツルしています。美味しそうですが、若干毒性を持っているので、決して食べないようにしましょう。食べても渋いだけです。食べられない栗ですが、春先には白やピンクのきれいな花を咲かせ、我々を癒してくれます。



## chataigne/kastanje

「シャテーヌ/カスターニュ」と呼ばれているものが食べられる栗で、写真右上のようにいがに包まれていて、採集す



るには、手袋が必要です。散歩中にこの栗を見つけて手袋がない場合は、まず靴でいがを取り除き、とげに刺されないようにして、栗を拾いましょう。

日本に比べたら小粒の栗ですが、甘みがあり、ゆでたり焼き栗にして食べると美味しいです。

渋皮までむくのは面倒ですね。簡単に処理できる方法を紹介しましょう。これで、栗ご飯も楽に作れますよ。お試しください。



- ①拾ってきた栗をきれいに水洗いし、汚れをとります。
- ②包丁で殻に切り目を入れます。
- ③水を少し張ったボールに上記の栗を入れて(10粒くらい)、電子レンジで30秒から1分くらい加熱します。
- ④やけどしないように注意しながら、熱いうちに皮と渋皮を取り除きます。



\*栗は、すでに柔らかくなっているので、栗ご飯を作る時には、米が炊き上がってから入れても大丈夫です。

チャンスを逃して栗拾いができなくても、缶詰の栗を使って料理やお菓子を作ることができます。購入の際には、砂糖(sucre/suiker)が入っているかどうかを確かめて、料理に使ってくださいね。ヨーロッパでは、ジビエ肉料理のソースに栗を使うことがあります。ペースト状のくりをバターと共に焼いた後の肉汁と混ぜて、好みの香草を加えると、我が家のオリジナルソースが出来上がります。また、まるごとの栗やペースト状をバニラアイスクリームに乗せると、モンブラン・アイスというデザートもできますね。色々試して、料理の幅を広げてみてください。



街中でも栗を使ったデザートができる時期です。季節の一品を味わって、秋を楽しみましょう。