

環境健康フィールド科学センターのクリ畑



環境健康フィールド科学センターのクリ畑は、柏の葉診療所の南側一帯を占め、およそ7品種が栽培されています。クリ (*Castanea crenata* Sieb.) はブナ科クリ属の植物で、北半球の温帯に12種が知られています。日本での本格的な栽培は、1925年ごろから始まりました。雄花と雌花があり、雌花は雄花の基か、あるいは単独で付きます。食べる部分は種で、収穫してから30日程度冷蔵すると、澱粉の一部が糖に分解されて甘味が増します。滋養豊富で、低カロリー（低脂質）のヘルシーなナッツです。食物繊維はサツマイモより多く含まれており、ビタミン類（B₁, B₂, C）も豊富です。さらに、ナッツの中では脂質が少ないので、脂肪の取りすぎを気にすることなくビタミン類を補給できます。カリウムがナトリウムより多いので、体内の過剰なナトリウムを排泄し血圧を下げる効果もあるといわれています。また、活性酸素を除去する抗酸化物質（クマリン誘導体、没食子酸）も含まれており、特に渋皮は抗酸化活性が極めて高いプロアントシアニジンが含まれています。

イギリスでは、マロンと呼ばれ、粉に挽いてパンやケーキになり、フランスではシロップに浸してマロングラッセを作ります。木目が美しく材質が硬いので建材としても用いられます。葉、樹皮、イガには薬効があるといわれており、火傷などの皮膚疾患に用いられます。また樹皮のタンニンは、染料や皮なめしに利用されます。

おいしいクリの選び方

果皮（鬼皮）にツヤとハリがあり、下部のザラザラした部分（座）が白っぽく、硬くかつ重みのあるものが良いでしょう。押さえてみて柔らかいものは古いか、痛んでいる可能性があります。

センターで栽培されている主要なクリの品種

筑波（つくば）

1959年に品種登録された比較的新しい品種です。クリの害虫であるクリタマバチに強いのが特徴です。クリの中では大きい方で20-25gとなり、果肉は黄色で品質優良です。加工用原料としても適しています。

銀寄（ぎんよせ）

150年以上の歴史を持つ品種で、銀由、銀善、銀芳、銀吉などの異名を持っていたが、大正2年に「銀寄」として統一されました。クリの中では大きく通常20-25g、まれに30gに達します。果肉は淡黄色で、品質は優良ですが貯蔵性にやや劣ります。

その他、珍しいクリの品種として「七立（ななたて）」があります。このクリは、高知県の山中で偶然見つかった品種で、樹齢が経っても樹が小さめで、大きくならないのが特徴です。小さめですが甘味の多い実が付きます。センターでは主にクリを繁殖させるときの台木として使っています。



雌花



雄花