

自然の家だより

令和3年
10月13日

岐阜市少年自然の家（公益財団法人岐阜市教育文化振興事業団） 岐阜市山県北野2081番地

Tel 058-229-2888 Fax 058-229-2933 E-mail gishizen@he.mirai.ne.jp URL https://gikyobun.or.jp/gishizen/



ドングリはうまい！



みなさんはドングリを食べたことがありますか？ドングリは森のクマやリスの大好物だけど、いざ食べようと思うと、ちょっと勇気がいらしますね。そこで、今回は、食べることができるドングリを紹介したいと思います。

おすすめドングリ



- これらのドングリは、ブナ科の「椎」という木の仲間から採れたドングリです。
- 渋味がなく、ナッツのような味で、とてもおいしいです。
- ツブラジイは岐阜市の木として有名で、金華山にたくさん生えています。

調理の方法(スダジイ)



水洗いして水に漬けておきます。
つかえないドングリが浮いてきます。



ザルにあけて水を切ります。
殻にヒビが入るくらい煎ります。



殻をむき温かいうちに食べます。

大昔、まだお米がなかった時代、ドングリは大切な食糧でした。ドングリのほかにもクルミやクリ、トチなども食べていたようです。みんなもおすすめドングリを食べて、大昔の人になったような気分を味わってみてはどうですか。

(注) ナッツ系にアレルギーのある人は注意してください。

