

銀杏（ぎんなん）

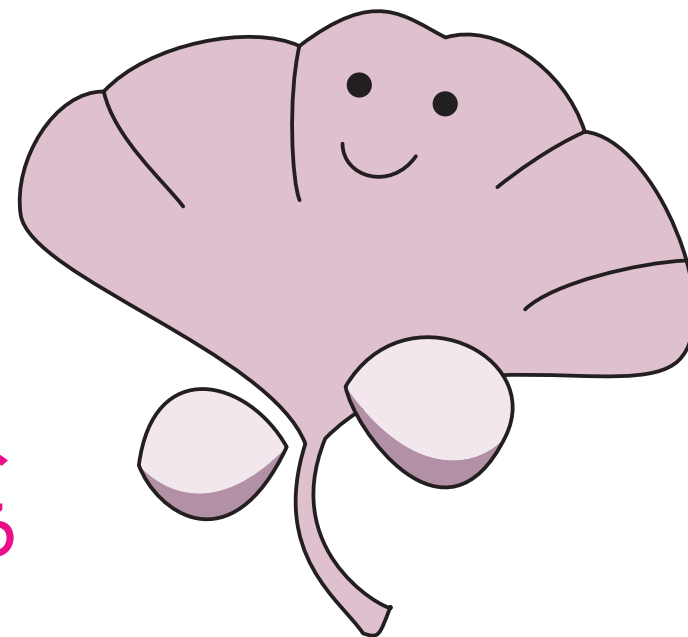
朝晩の気温が低くなると野山の木々が色づいてきます。紅葉といえば、赤く染まるモミジか黄色い街路樹のイチョウを思い浮かべます。紅葉が美しく鮮やかに色づく条件としては次の通りです。

- ① 昼と夜の温度差が大きいこと。
- ② 太陽の紫外線がよく当たること。
- ③ 適度な湿気があること。

イチョウは、ぎんなんも楽しみの一つです。

ぎんなんには、β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め、病気にかかりにくくする働きがあるとされています。

殻と薄皮をむいて素揚げにしても美味しいですが、おでんや茶碗蒸しなどには彩りと苦味がアクセントになります。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。