2026年（令和8年）11月校長メッセージ「この秋ドングリを美味しくいただきました」

今年の栗は、地域によっては長雨の影響で不作だと報じられています。栗は秋の味覚の代表であり、美味しい栗ご飯をいただくことは、実りの秋の大きな楽しみの一つです。

栗が栽培されるようになったのは縄文時代からと言われており、特に青森県にある三内丸山遺跡では、栗を計画的に栽培していたと考えられる証拠がいくつも挙がっています。自然界に存在する野生種の柴栗と遺跡から出土した栗とを比較すると、遺跡から出土した栗の方が大粒であったことから、縄文人が大きくて良い実のなる木を選別して育てていた可能性が極めて高く、出土したクリのDNAを分析した研究では、野生のクリに比べて遺伝的な多様性が小さいことが分かっており、人々が実の大きさなどの優れた性質をもつクリを選び、計画的に増やしていた可能性が指摘されています。

また、三内丸山で縄文人が暮らしていた期間は、紀元前約4000年から紀元前約2400年までの約1600年間という、気の遠くなるような長い期間です。定住する人々の集落を長期間維持するためには、自然採集だけによる食料の確保は難しく、栽培によって安定的に食料を確保する必要があったと考えられます。さらに、遺跡内には栗の巨木を材木として使った大型の掘立柱建物がつくられていたことなどからも、栗が計画的に栽培され、主食として、あるいは主食に準ずる食べ物として人々に食されていたと考えられます。

三内丸山遺跡は約40ヘクタールにも及ぶ日本最大級の縄文集落跡で（東京ドーム約9個分）、その遺跡内の地点によって極めて高い比率で栗の花粉が検出されたとのことです。栗の花粉は遠くまで飛ばないことから、集落の内外の多くが栗の林で覆われていたと推測できます。集落に暮らす人々の食料が不足しないように、とてつもなく広大な栗林がつくられていたと考えることができます。

ちなみに、両国高校・附属中のある墨田区江東橋1丁目から5丁目までの面積が49ヘクタールです。錦糸町駅の南側、総武線から猿江公園あたりまでの一帯に広がる栗林を想像すると、縄文人がどれほど広大な栗林をつくり、栗を栽培していたのか、その規模を実感することができます。

ところで、美味しい栗ご飯をいただくためには、栗をきれいに剥かなければなりません。栗は、トゲの生えたイガと、硬い鬼皮と、渋い渋皮の三重に守られていて、実を取り出すのは容易ではありません。スーパーや八百屋さんで生栗を買えばイガは外されていますが、それでも鬼皮と渋皮を剥く必要があります。とりわけ渋皮は丁寧に剥かなければ、えぐみや苦みが残る栗ご飯を我慢して食べることになります。渋皮にはタンニンが多く含まれているからです。

日本の栗（和栗）は、渋皮が繊維質で実に密着しているため、剥きにくいと言われています。また、渋皮にはフェノール類（ポリフェノールの一種）が多く含まれており、これがタンパク質と結びついて接着剤のような役割を果たすため、さらに実から剥がれにくくなっているといいます。一方、海外の栗、例えば天津甘栗に代表される中国栗は、渋皮が

薄く、フェノール類も少ないため、比較的簡単に剥くことができます。

渋皮を上手に剥く方法は、ウェブで検索すると何通りも出ていますし、YouTube にも動画がいくつもありますので、一見、簡単にきれいに剥くことができるのではないかと思ってしまいがちです。私も YouTube を見て、生栗を凍らせたり、水につけたり、切り込みを入れて煮たりと、いろいろやってみましたが、今のところ、うまくいったためしがありません。結論から言えば、栗の渋皮剥きには、経験を積むことと、栗を剥くための良い道具（切れ味のよい包丁など）を使うことが有効であるように感じます。

さて、三内丸山遺跡からは、栗以外にも鬼クルミやトチの実、ブナの実も出土しています。トチやブナの実はタンニンやサポニンなどを含むため、渋みやえぐみが強く、そのまま食べることができません。一方、栗の場合は、渋みのもとになる成分の多くが渋皮に含まれているため、渋皮を剥けば、加熱する程度の比較的簡単な調理で食べることができます。縄文人は、そのまま食べることのできる栗だけではなく、あく抜きが必要なトチの実やブナの実、クヌギの実などのドングリも、いろいろと工夫して食べていたに違いありません。

トチの実やドングリを食べるためのあく抜きには、「水にさらす」「加熱する」「木灰を使ってあくを中和・除去する」といった手間をかける必要があります。三内丸山遺跡でトチの実が多く出土しているということは、縄文人が経験的にこうした複雑なあく抜きの方法を発見し、実践していたからでしょう。

調べてみると、私たちの身近なところにあるドングリには、実にタンニンなどをあまり含まないものと、多く含むためにあく抜きが必要なものとがありました。タンニンなどが比較的少ないドングリは、スダジイやマテバシイといったブナ科の木になる実です。これらは常緑樹で、公園にも多く植えられているので、気に留めずに多くの人が目にしている木です。

一方、タンニンなどを多く含むドングリには、コナラ、クヌギ、カシの仲間（アラカシ、シラカシ、アカガシなど）があります。いずれも同じブナ科の木で、里山などでもよく見かけます。ただし、コナラとクヌギが落葉樹であるのに対し、カシの仲間は常緑樹です。

どうしてタンニンなどを多く含むドングリの木と、あまり含まないドングリの木があるのでしょうか。どうやら、樹木が子孫を残すための戦略として、それぞれ異なる方法を取っていると考えるのがよいようです。タンニンなどを多く含むコナラやクヌギ、カシの仲間は、渋みのある実をつくることによって動物に食べられにくくし、子孫を残そうとしていると考えられます。一方、スダジイやマテバシイは、たくさんの実をつけることによって子孫を残そうとしているということです。動物に食べられてもなお残るほど多くの実をつけるという戦略です。

両国の学校の敷地内には、このスダジイとマテバシイの木が何本かあり、今年はそのうちマテバシイの木が実をつけました。マテバシイの実は、成熟するまでに 2 年かかりま

す。春に花が咲いて受粉した後、その年の秋には実は成熟せず、冬を越し、翌年の秋に成熟したドングリになります。

せっかく実をつけたので、いくつか拾って調理して食べてみました。よく洗ってから水に漬け、水に浮いたドングリは捨てました。虫食いなどで中身が十分に入っていない可能性があるからです。沈んだドングリを選んでフライパンで炒ってみました。炒っているうちにとてもよい香りがしてきて、殻が割れてきたところで食べてみると、ホクホクとしていて、温かいナッツを食べているような味と食感で、おいしく感じられました。

マテバシイはあくが少なく食べやすいドングリですが、あく抜きをしなければならないドングリを食べようとすると、前述したように、重曹を入れた水で煮るなどの手間がかかります。現在でも、ドングリを粉にしてクッキーにするなど、地域のお土産として活用しているところがあります。しかし、ドングリは栗のように大きくはないので、商品として大々的に販売するのは難しいかもしれません。

ただ、ドングリは古代の縄文人には食べられていた実であること、そして今でも、食べようと思って手間をかければ食べることができることを知っておいてもよいのではないでしょうか。

（この稿を読んでドングリを食べてみようと考えた小・中学生がいたら、必ず保護者の監督のもと、食べられる種類であることを確認し、アレルギーや調理上の安全に十分注意してから試してください。）

過去の校長メッセージ

2026 年 10 月校長メッセージ　「両国 STEAM 講座を始めました」
2026 年 9 月校長メッセージ　「この夏に小説『ウィキッド』を読んだ」
2026 年 8 月校長メッセージ　「What's going on?」
2026 年 7 月校長メッセージ　「両国ご近所の博物館」
2026 年 6 月校長メッセージ　「都立中高一貫教育校の選び方」
2026 年 5 月校長メッセージ　「おいしい甘酒のつくり方」
2026 年 4 月校長メッセージ　「Memory of Mankind」
2026 年 3 月校長メッセージ　「時間について考えたこと」
2026 年 2 月校長メッセージ　「キャリア教育優良校文部科学大臣表彰受賞について」
2026 年 1 月校長メッセージ　「ガザのお父さんからの日本の中高生へのメッセージ」
2025 年 12 月校長メッセージ　「唐獅子さん」
2025 年 11 月校長メッセージ　「カーボンリサイクル」
2025 年 10 月校長メッセージ　「辞書を食べる」
2025 年 9 月校長メッセージ　「恐竜の死体が化石化するプロセス」
2025 年 8 月校長メッセージ　「グラフを発明したのは誰か」
2025 年 7 月校長メッセージ　「早朝の両国にいるオナガは一体どこから来るのか」

2025 年 6 月校長メッセージ　「現代社会における覇道と王道」
2025 年 5 月校長メッセージ　「おいしいラッシーのつくり方」
2025 年 4 月校長メッセージ　「『NEXUS 情報の人類史』を読んで考えたこと」