



どんぐりコーヒー日記

編集: 笹原・岩崎



秋が深まってきた10月半ば、山科区に住んでいる職員が散歩中、公園でたくさんの「どんぐり」を発見しました。「これだけのどんぐり・・・何かに使えないかな」と、調べて出てきたのが「どんぐりコーヒー」でした。けっこう地道な作業のようなので、かたぎはらのみんなで挑戦する事にしました。

「え？どんぐりなんて食べられるの？」と半信半疑な方も多いですが、実はどんぐりは縄文時代から食料として重宝されていたそうです。エネルギー源になるほか、ミネラルも豊富で、解毒効果もあると書かれていました。また、どんぐりコーヒーは甘く香ばしくて、コーヒーというよりはほうじ茶に近い味のようなのです。

参考: コーヒー豆研究所記事より



では、さっそく作ってみましょう！

《必要なもの》

どんぐり100g、鍋又は大きめのボウル、どんぐりを割る為のペンチ、コーヒーミル

《作り方》

- ①どんぐりの中にいる虫を使わない様に、水を張った鍋にどんぐりを入れて、浮いてきたどんぐりを全て取り除きます(虫食いのどんぐりは浮いてきます)
- ②取り出したどんぐりをペンチで割り、中身を取り出し四等分に切ります。
- ③割ったどんぐりをアク抜きするため水に入れます。
- ④アク抜きしたどんぐりを乾燥させます
- ⑤乾燥させたどんぐりを燻します。
- ⑥コーヒーミルで挽いてドリップしたら完成です。



《一日目》

どんぐりを洗って水に浸ける。
たしかに、浮くものと沈むものに分かれました。
どんぐり 100g でコーヒーが一杯との事だったので
この量を見て、何杯飲めるのかと楽しみにになりました。

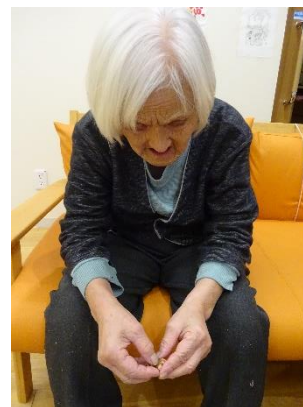


《二日目》

どんぐりコーヒーを作るのに一番大変だったのは、
どんぐりの殻を割って中身を取る作業でした。
大人の男性でも一苦労する作業でかたぎはらの
皆さんと力を合わせて全て割ることが出来ました。
でもコツを掴めば、この作業も楽しくなってきます。
殻を割ったどんぐりの見た目は、アーモンドの様な
見た目でもそのままでも食べられそうでした。
同時に殻を割ったどんぐりは、割る前より少なくて驚きました。



《※》かなづちなどでは、手のけがや、どんぐりが飛んで行ったりするのでペンチでするのが
おすすめです。やりすぎると手が痛くなるのでほどほどに。



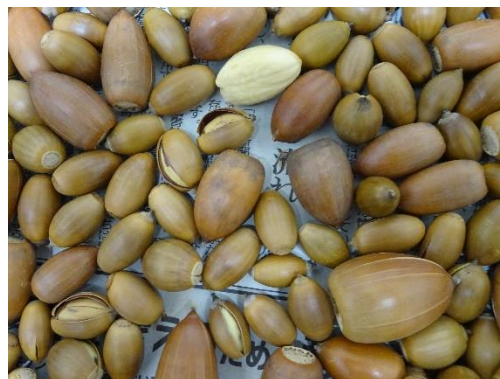
《三日目》

アク抜き。殻を割る作業でどんぐりのほとんどが
四等分になっていましたが、このタイミングで
大きかったどんぐりを切りました。
作り方には、流水で二時間と書かれてましたが
ずっと水に浸けたまま約一日浸けました。
後で記載しますが、味に苦みやお腹を壊したり
しなかったなのでこの方法でも大丈夫だと思います



《四日目》

乾燥。ベランダで一日、天日干しをしました。
作り方が書いてあった情報には、天日干しが無理なら
ドライヤーでも可能だと書かれていました。



《五日目》

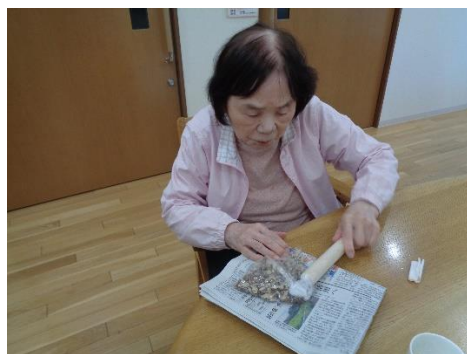
アク抜きと乾燥も終わったどんぐりを、燻す作業。
カセットコンロを、フロアの真ん中に設置し利用者様と
一緒に作業しました。
燻していると、フロア全体が香ばしい香りで包まれました！
こちらも後で記載しますが、この燻す作業がとても大事です。
そして、この時に大きいかなと思ったどんぐりを割っても問題
ないと思います。乾燥してるので包丁で簡単に割れました。



《※》火傷に気を付けて下さい。



続けてこのままコーヒーマルでどんぐりを
挽き通常のコーヒーの様にどんぐりを
ドリップしたら完成です
ドリップされていくどんぐりコーヒーを見ている
と見た目はコーヒーというよりほうじ茶や麦茶
薄くした感じでした。
匂いは、燻していた時と違って
香ばしい香りはあまりしませんでした。



そして、念願のどんぐりコーヒーが完成しました！

《実飲》

まず匂いは、微かにコーヒーの香りがしました。
燻していた時の香ばしい匂いも微かにします。



そして、問題の味は皆さん口を揃えて見た目同様「お茶の味がする」との事でした。

ですが、普段あまりコーヒーを飲まない人が飲むとコーヒーの味がするという声もありました。

でも、やっぱりコーヒーよりお茶の風味の方が強くて、コーン茶のような香ばしい味で美味しかったです。利用者さんにお出しし「何の味がしますか？」と尋ねると「普通のお茶」という言葉も頂きました。

《反省点》

他の方が作られたどんぐりコーヒーの情報を見てみると、燻す作業の時に記載しましたが、燻した後とても真っ黒だったので燻す作業が足りなかったと思います。

次回どんぐりコーヒーを作る時は燻す時間を多めにして、コーヒーミルで挽いた後も燻してみようかなと思います！

《感想》

お茶の味がする結果だったので残念ながら、どんぐりコーヒーは完璧には出来なかったですが、この工程でしか作れなかったであろう美味しいお茶が出来たのでそれもそれでよかったです。

反省点も見つけられているので次こそはお茶の味ではない「どんぐりコーヒー」を作れるように、かたぎはらの皆さんと頑張ろうと思います。



次は・・・第2弾をお楽しみに！

