



4. 栗ごはん

【材料（2合分）】

生栗 …………… 300g～400g (大粒約12～16個)
 米 …………… 1合
 もち米 …………… 1合
 酒 …………… 大さじ2
 塩 …………… 小さじ1

【作り方】

- ①米ともち米を洗米後30分～1時間くらい水に浸し、ざるに上げておく。
- ②生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮、渋皮を剥き、水に10分さらしてからざるに上げ、水を切る。
- ③炊飯器に①と②、酒、塩を入れ、水加減して炊く。



5. 茶巾しぼり

【材料（4人分）】

生栗 …………… 1kg (大粒約40個)
 砂糖 …………… 裏ごしした栗の20%
 生クリーム …………… 50cc

【作り方】

- ①たっぷりの水で生栗を茹でる。沸騰したら中火で40分くらい茹で、ざるに上げておく。(茹で水が少なくなったら足す。)
- ②①の栗を包丁で縦半分に切り、中身をスプーンで取り出し、裏ごしする。
- ③砂糖、生クリームを加え、よく混ぜ合わせる。
(生クリームは、栗の柔らかさにより調整する)
- ④ラップでしぼる。



6. 揚げ栗

【材料（4人分）】

生栗 …………… 200g (大粒約8個)
 油 …………… 適量
 塩・シナモンシュガー…お好みで

【作り方】

- ①生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮を剥く。
- ②油を160度に熱し、渋皮のまま10分くらい、こんがり揚げ。
- ③揚げたてをそのままいただく。お好みで塩やシナモンシュガーをつけてもおいしい。



ワンポイント アドバイス



栗の上手なむき方

1. 鬼皮を剥きやすくするため、栗を熱湯に10分浸します。
2. 栗の底（座）からとがった方へ、鬼皮を引っ張るように剥きます。
3. 残った渋皮を剥いて仕上げます。(1～2分熱湯に浸すと剥きやすくなります。)

保存方法

○生栗の保存

ポリエチレン袋に入れ、口をしぼらず、折るだけにして冷蔵庫のチルド室（0℃付近）で保存してください。栗が乾かないようにすることがポイントです。2週間程度は保存できます。

○むき栗の冷凍保存

約20分茹でた後（固茹で）、流水にさらして熱を取り、ビニール袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫で保存してください。約半年程度は保存できます。使うときは解凍せず、そのままご利用ください。

