

「ぼろたん」を料理する



1. ぼろたんの栗ご飯 (材料4人分)

ぼろたん	10～15個
うるち米	2.5合 (375g)
もち米	0.5合 (75g)
水	540cc
塩	6g (小さじ1強)
日本酒	30ml (大さじ2)
昆布	5g (15cm位)



作り方

- (1) ぼろたんの皮をむき、下準備をする。
- (2) 米は洗米して分量の水で浸し、30分以上たったら、塩、日本酒、昆布、ぼろたんを入れ、炊飯器で普通に炊き上げる。

☆クリーム色の風味の良い栗ご飯になります。煮くずれしやすいので、扱いを丁寧にすることがコツです。

2. ぼろたんの揚げ栗 (材料4人分)

ぼろたん	8個
揚げ油	適宜
塩	適宜



作り方

- (1) ぼろたんの皮をむき、下準備をする。
- (2) 揚げ油を130～140℃に熱し、ぼろたんを入れ、12分程度じっくりと火を通し素揚げにする。
- (3) 油が切れたら塩を軽く振る。

☆油の温度が高いと焦げやすいので注意してください。

3. ぼろたんの蒸しパン (材料5人分)

ぼろたん	5～6個
蒸しパンミックス	150g
水	110cc～120cc



作り方

- (1) ぼろたんの皮をむき、下準備をする。
- (2) 蒸しパンミックス・水を混ぜて、最後に適当に切ったぼろたんを入れて混ぜる。
- (3) 紙カップを敷いたカップに、(2)を流し入れる。
- (4) 蒸し器に並べて、強火で約5分、中火で約8分蒸します。

☆市販の蒸しパンミックスを使えば簡単に作れます。



笠間の栗

ポロっとむける不思議な栗
笠間の栗
ぼろたん

発行 笠間の栗グレードアップ会議

〒309-1792 茨城県笠間市中央三丁目2番1号 (笠間市農政課内)

TEL 0296-77-1101

