

組み合わせたり、ひと手間加えると栗が主役の料理が誕生します。
する。」と栗の魅力を再発見できるレシピ揃いです。



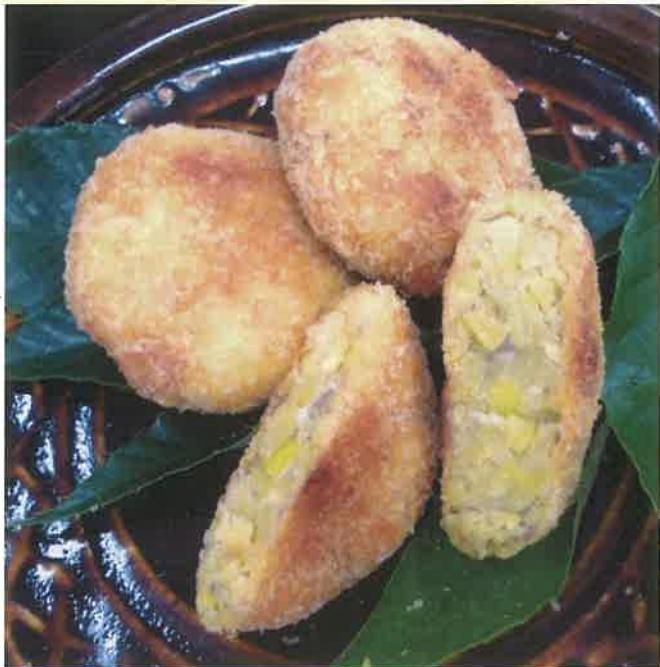
栗コロッケ

(材料4人分)

生栗(大粒約8個) ···	200g
玉ねぎ ······	40g
鶏ひき肉 ······	40g
牛乳 ······	大さじ2
卵 ······	1個
塩・こしょう ······	少々
小麦粉・パン粉・油	適量

<作り方>

- ①生栗を水から火にかけ、沸騰したら中火で40分ぐらいゆで、ざるにあける。
- ②みじん切りの玉ねぎと鶏ひき肉を油で炒め、塩・こしょうする。
- ③①の栗を包丁で縦半分に切り、スプーンで中身を出し、粗くつぶす。
- ④②と③を混ぜ、牛乳で水分調整する。
- ⑤8等分して形を整え、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて中温で揚げる。



★ ぽろたん ★

ポロッとむける不思議な栗



栗の調理は鬼皮や渋皮をむく手間が難点ですが、このぽろたんは鬼皮と渋皮を簡単にむくことができる品種です。

- ・果肉は淡黄色で、風味が良く、粉質でホクホク。
- ・貯蔵すると多少変色しますが、甘みが増しておいしくなります。

【むき栗の保存 / 冷凍】



①20分程度
かたゆです。



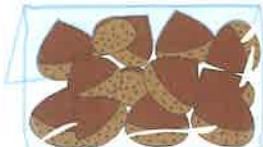
②流水にさらして
熱をとり、むく。



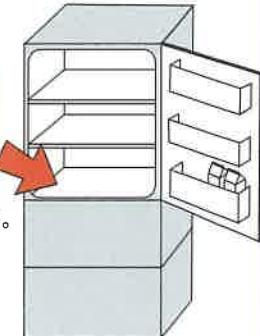
③ビニール袋に入れ,
空気を抜いて冷凍庫
で保存。

☆約半年程度保存できます。
使う時は解凍せずに、お使いください。

【生栗の保存 / 冷蔵】



①ポリエチレン袋に入れ,
口をしばらず、折る。
栗が乾かないようにする。



②冷蔵庫のチルド室
(0度付近) で保存。

☆栗はいたみやすい食べ物なので、
できるだけ早くお召し上がりください。

【基本の食べ方】

【鍋でゆでる場合】

沸騰してから中火で40~50分。



【圧力鍋でゆでる場合】

蒸気が上がってから中火で
10~15分。

自然に圧力が抜けるのを待つ。



【栗の上手なむき方】



①熱湯に10分
つける。



②お尻から
尖った方にむく。



③渋皮の状態で
1~2分
ゆでる。

④渋皮がむき
やすいうち
にむく。

☆冷めるとむきにくくなります。



そのままゆでて食べても美味しい栗ですが、ほかの食材と組み合わせたり、ひと手間加えると栗が主役の料理が誕生します。



「栗ってお料理にも使えるのね。」「栗 자체の甘味がいい味出してる。」と栗の魅力を再発見できるレシピ揃いです。

栗ごはん

(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。
☆むき方は右ページ下です。
- 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はんになります。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。



栗コロッケ

(材料 4人分)

生栗(大粒約8個)	200g
玉ねぎ	40g
鶏ひき肉	40g
牛乳	大さじ2
卵	1個
塩・こしょう	少々
小麦粉・パン粉・油	適量

<作り方>

- ①生栗を水から火にかけ、沸騰したら中火で40分ぐらいゆで、ざるにあける。
- ②みじん切りの玉ねぎと鶏ひき肉を油で炒め、塩・こしょうする。
- ③①の栗を包丁で縦半分に切り、スプーンで中身を出し、粗くつぶす。
- ④②と③を混ぜ、牛乳で水分調整する。
- ⑤8等分して形を整え、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて中温で揚げる。



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。
☆むき方は右ページ下です。
- 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。



★ ぼろたん ★ ポロッとむける不思議な栗

【ぼろたんのむき方】

1. 包丁で、渋皮に達するまで深めにぐるり一周傷をつける。
☆怪我に注意してください。
2. 切れ目を入れたぼろたんを沸騰したお湯で2~3分ゆでる。
☆長時間ゆでるとむけなくなります。また、冷めてもむきにくくなります。
3. 鬼皮の切れ目に指をかけ、果肉を取り出す。
☆むいた栗は生に近い状態です。

栗の調理は鬼皮や渋皮をむく手間が難点ですが、このぼろたんは鬼皮と渋皮を簡単にむくことができる品種です。

・果肉は淡黄色で、風味が良く、粉質でホクホク。

・貯蔵すると多少変色しますが、甘みが増しておいしくなります。

「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 (375 g)
もち米	0.5 合 (75 g)
水	540cc
塩	6 g (小さじ 1 強)
日本酒	30ml (大さじ 2)
昆布	5 g (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 分以上たつたら、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°C 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。