

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。  
 してる。」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、ざるにあげる。
- 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。



## 【おき栗の保存 / 冷凍】



①20分程度かたゆでする。



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、口をしぼらず、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おしりから尖った方にむく。



③渋皮の状態ですら1～2分ゆでる。

④渋皮がむきやすいうちにむく。

☆冷めるとむきにくなります。

## ★ 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と一周傷をつける。  
 ☆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。



前から見ると



横から見ると



おしりから見ると



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。



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。」「栗自体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分以上置いたら、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分くらいゆで、ざるにあげる。
- 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なり、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と一周傷をつける。  
☆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 (375g)
もち米	0.5合 (75g)
水	540cc
塩	6g (小さじ1強)
日本酒	30ml (大きじ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。

