



かきまの栗
Chestnut of Kasama
Introduction & Recipe Book



小さな粒に
栄養が、ギュッ!
低脂質の
ヘルシーナッツ

保存方法

【生栗の保存—冷蔵—】
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度付近)で保存してください。栗が乾かないようにする事がポイントです。2週間程度保存可能。

【むき栗の保存—冷凍—】
かた茹で(20分程度)した後、流水にさらして熱をとり、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。約半年程度保存できます。使う時は解凍せず、そのままお使いください。

◎ミョウバンで茹でるときれいに仕上がります。

【栗の上手なむき方】

① 熱湯に10分つける
② 座から尖った方にむく
③ 渋皮の状態
④ 1~2分茹でる
⑤ むきやすくなる

【栗の保存食と言えば「甘露煮」、渋皮までおいしい「渋皮煮」】

◎鍋で茹でる・蒸す
沸騰してから中火で40~50分

◎圧力鍋で茹でる・蒸す
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

品種の特徴と収穫時期

<p>【銀寄】 粒が大きく、形が扁平。 ◎収穫期—中生 9月下旬~10月上旬</p>	<p>【大峰】 中粒で座が狭い。 ◎収穫期—早生 9月中旬~下旬</p>	<p>【丹沢】 肩が三角形。果肉の色が良い。 ◎収穫期—早生 9月上旬~中旬</p>
<p>【石鏡】 色が淡く、食味がなめらか。 ◎収穫期—晩生 10月上旬~中旬</p>	<p>【利平】 甘味が強く、皮は暗褐色。 ◎収穫期—中生 9月下旬~10月上旬</p>	<p>【ぼろたん】 皮から実がぼろっとはがれる。 ◎収穫期—早生 9月上旬~中旬</p>
<p>【岸根】 粒が大きく、味も良い。 ◎収穫期—晩生 10月中旬~下旬</p>	<p>【筑波】 粉質で甘味が強く加工向き。 ◎収穫期—中生 9月下旬~10月上旬</p>	<p>【人丸】 小粒でつやが良い。 ◎収穫期—早生 9月中旬~下旬</p>

〈生栗の可食部 100g あたりの主な成分〉
エネルギー 164kcal、水分 58.8g、たんぱく質 2.8g、脂質 0.5g、炭水化物 36.9g、廃棄率 30%

発行元 笠間市農政課
連絡先 〒309-1792 笠間市中央 3-2-1(笠間市農政課内)
Tel 0296-77-1101



栗と鶏肉の
ガーリック炒め

材料(4人分)

生栗 …………… 300g(大粒約12個)
鶏手羽元・鶏手羽先 …………… 各4本
にんにく(みじん切り) …………… 1かけ分
パセリ(みじん切り) …………… 少々
塩・こしょう …………… 少々
油 …………… 少々
レタス・プチトマト …………… 適量

作り方

①生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮・渋皮をむき、水にさらしておきます。鍋にむき栗とたっぷりの水を入れ、竹串が通るまで茹で、ざるに上げます。②鶏肉に塩・こしょうをし、全体にすり込みます。フライパンに油大さじ1を熱し、両面に焼き色がつき火が通るまで弱めの中火で焼きます。③別のフライパンに油大さじ2をひき、やや弱めの火でニンニクを炒め、薄く色づいたら①を加え、塩・こしょうで味を整え、②も加えて炒め、パセリをふります。④皿に盛りレタス、プチトマトを添えます。



日本一のかさまの栗と、 ごちそう栗メニューを ご紹介します。

縄文時代から日本人に食べられてきた「栗」は、栄養満点！カリウム、ビタミン、食物繊維などがバランスよく豊富に含まれています。茨城県はその栗の栽培面積・生産量とも全国一位を誇る生産地だということをご存知でしたか？なかでも栽培面積県内一位を誇る笠間市では、明治時代の末期ごろから栗の栽培が始まりました。年間を通して穏やかで、昼夜の温度差のある気候や火山灰土壌が、ふっくらとして薫り高い栗を育むのに適しているのです。

笠間市では早生（9月初旬）から晩生（10月下旬）まで、いろいろな品種を栽培しています。そのまま茹でて食べてもおいしい栗ですが、他の素材と組み合わせたり、ひと手間加えると、栗が主役の料理やスイーツが誕生します。ぜひお試しください。栗のミニ情報をご紹介します。「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。栗が旬を迎える秋に、かさまの栗で、ごちそう栗メニューを味わってください。



笠間市の紹介

◎栗のふる里、笠間市。
笠間市は、茨城県の中央部に位置します。古くから、日本三大稲荷に数えられる笠間稲荷神社の門前町として、また笠間城の城下町として栄えてきました。笠間焼の産地としても知られ、窓元やギャラリィが点在しています。笠間はアートのまちでもあり、美術館や博物館に多くの人が訪れます。豊かな自然、育まれてきた歴史・文化・芸術、栗や菊をはじめとする主要農産物など、豊富な地域資源が魅力の笠間市です。



栗ごはん

材料(2合分)

生栗・300g(大粒約12個) 酒……………大さじ2
もち米……………1合 ささげ……………40g
米……………1合 ごま塩……………適量
塩……………小さじ1 水……………約400cc

作り方

①ささげは洗って鍋に入れ、かぶる位の水を加えて煮立たせ、沸騰したらすぐにざるに上げ、ゆで汁を捨てます。②①にたっぷりの水(約400cc)を加えて再び煮立たせ、弱火で約20分煮ます。ささげと煮汁は別に冷ましておきます。③生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮・渋皮をむき、固ゆでしておきます。④炊飯器に、洗米したもち米と米、②の煮汁、塩、酒を加え、おこわ目盛りに水加減をし、②のささげと③の栗を並べて炊きます。⑤炊きあがったら、お好みでごま塩をふります。

栗のポタージュ

材料(4人分)

生栗・300g(大粒約12個)	スープ
玉ねぎ……………160g	コンソメ……………1個
バター……………大さじ2	水……………600cc
ごはん……………大さじ1	牛乳……………200cc
	塩・こしょう……………少々
	パセリ(みじん切り)……………少々
	生クリーム……………100cc

作り方

①生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮・渋皮をむき、水に浸してざるに上げます。②栗を小さく切り、玉ねぎを薄くスライスします。③鍋にバターを入れ、②を炒め、ごはん、スープを加えて煮ます。④栗が柔らかくなったらミキサーにかけ、再び鍋に戻して火をかけ、牛乳と生クリームを加え、塩・こしょうで味を整えパセリをそえます。



栗茶巾しぼり

材料(4人分)

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

作り方

①生栗を水から火にかけ、沸騰したら中火で40分ぐらい茹で、ざるに上げます。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、裏ごしします。③砂糖、生クリームを加えよく混ぜ合わせます。(生クリームでやわらかさを調整)④ラップでしぼります。



栗コロッケ

材料(4人分)

生栗……………200g(大粒約8個)
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分ぐらい茹で、ざるに上げます。②みじん切りの玉ねぎと鶏ひき肉を油で炒め、塩・こしょうします。③①の栗を包丁で縦半分に切り、スプーンで中身を出し、粗くつぶします。④③と②を混ぜ、牛乳で水分調整します。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ます。

