

栗レシピ

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)

- ◆ 生栗 …………… 10～15個
- ◆ うち米 ……… 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 生栗の皮をむき、下準備をする。
むき方はページ下参照。
- 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、皮をむいた栗を入れ、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。



揚げ栗

材料(4人分)

- ◆ 生栗 …………… 8個
- ◆ 揚げ油 …………… 適宜
- ◆ 塩 …………… 適宜

作り方

- ① 生栗の鬼皮をむき、下準備をする。
むき方は左ページ下参照。
- ② 揚げ油を130～140℃に熱し、ぼろたんを入れ、12分程度じつく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。



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。
- ③ ①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。
- ④ ②と③を混ぜ、牛乳で水分調整する。
- ⑤ 8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。



栗の上手なむき方

動画でCheck! ▶



- ① 熱湯に10分つける。



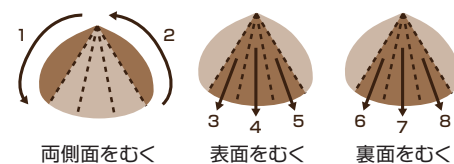
- ② おしり(座)から尖った方に鬼皮をむく。



- 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。
※冷めるとむきにくくなります。



栗の形に沿って「ふっくら」とむくようなイメージで、包丁を入れる数を少なくするのがポイントです。

ぼろたんのむき方

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。

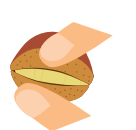
- ① 包丁で渋皮に達するまで深めにぐるりと一周傷をつける。
※怪我に注意してください。



- 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。



基本の食べ方／ゆで栗

- ①【鍋でゆでる場合】
沸騰してから中火で40～50分。



- ②【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。



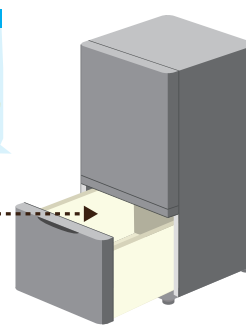
- ③ ゆであがったら包丁で半分に切り、スプーンですくい取って食べる。



むき栗の保存／冷凍

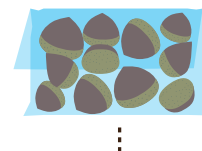


- ① むいた栗をビニール袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫で保存。

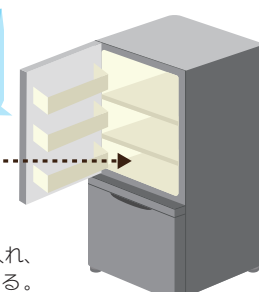


※約半年程度保存できます。使う時は解凍せず、お使いください。

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 冷凍庫のチルド室(0度付近)で保存。



※2～3日は保存できますが、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。