

# おいしい栗の食べ方

## \* ゆで栗（蒸し栗） \*

水からゆでる（蒸す）。時間は沸騰後とろ火で30～50分。  
焦がさないよう水量に注意。 冷凍栗は解凍せずそのままゆでる。  
ナイフで半分に切ればスプーンで簡単に食べられる。

## \* 栗ご飯 \*

鬼皮と渋皮をむいた栗を1時間ほど水につけアクをぬく。  
洗った米に醤油、だし、塩、酒を加え（お吸物くらいの塩味）  
四つ割りにした栗を入れ炊き上げる。（水加減は普通に炊く場合より  
少な目）

## \* 渋皮煮（とれたての栗を使う） \*

### 1、鬼皮むき

渋皮を傷つけないように鬼皮をむく。

### 2、あく抜き

ホーロー鍋に栗を入れ、栗がかぶるくらいの水を張り  
重曹（栗1Kgに小サジ1杯）を加え、沸騰後約30分間とろ火  
でゆでる。 黒いゆで汁を捨て新しいお湯を注ぐ。 栗の表面  
のかたいスジや毛羽立った渋皮を指でこすり取る。 きれいにな  
った栗を、再度重曹を加えて20～30分間ゆでる。  
その後温水を入れ替えて2～3回ゆでる。  
ゆで汁に色が付かなくなったら栗を温水にとる。

### 3、味付け

栗がかぶるくらいの温水を張る。  
砂糖を栗の重さの5割ほど用意し、  
まず1/3量を加え（全量を一度に加えると栗が固くなる）  
とろ火で30分間煮てそのまま放置して冷ます。  
砂糖を加え煮て冷ますことをさらに2回繰り返す。  
塩を少々加える。一晩置いて味を含ませる。好みで砂糖を加え  
含ませる。

ウラへ続く

## \* 栗のポタージュ \*

鬼皮と渋皮をむいた栗を、アクを取りながら実が崩れるくらいまでゆで、湯切りしてつぶす。 半個分のタマネギをみじん切りにしてバター15gで炒める。 透明になったら小麦粉大さじ1を振入れ、さらに炒める。 牛乳500ccを加えタマネギが透明になりとろみが付くまで弱火で煮る。 つぶした栗（フードプロセッサーでつぶせばなお良）を加え混ぜる。 一煮立ちさせ 塩、こしょう、で味付けして4人分の出来上がり。

## \* 簡単にできる和菓子（栗あんの茶巾絞り） \*

鬼皮と渋皮をむいた栗を、アクを取りながら実が崩れるくらいまでゆで、湯切りしてつぶす。 お好みの甘さまで砂糖を加え、仕上げに塩をひとつまみ加えると栗あんの出来上がり。  
温かいうちにラップ類で茶巾絞りを作る。

## \* モンブラン \*

ゆでたむき栗をつぶして裏ごしする。 バター、生クリーム、砂糖を加え混ぜる。 ケーキをデコレーションすれば出来上がり。

## \* 栗の皮むき用ハサミ \*

栗の皮むきが簡単にできます。（商品名 栗くり坊主）

## \* 皮むきナイフ \*

ゆで栗の皮むきに最適。 渋皮煮の鬼皮むきにも最適。

## \* 保存法 \*

生ものですので早めにお召し上がり下さい。

一週間程度の保存は、新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れる。

長期保存は、冷凍用ビニール袋に入れ冷凍する。