

くり

栗の選び方

実に光沢があり、収穫後時間の経っていないもの



シナヒヤカヒがないもの



持つてみて、スツツリと重たいもの



栗のコツ① 剥き方

包丁の刃元を使って切れ込みを少しだけ入れ、熱湯に1時間ほど浸ける。浸け終わったら底のザラザラ部を切り落とし、切れ込みに包丁を入れ、引っ張りながら向きましょう。

栗のコツ② 粘質と粉質

栗には、粘質と粉質のものがあるので、事前に確認しましょう。適した料理が変わってきます。
粘質のものは、茹で栗、焼栗、栗ご飯など
粉質のものは、加工用に適し、甘露煮、栗きんとん、栗羊羹など

栗のコツ③ 渋皮を活かして

栗の渋皮にはコレステロール値を低下させる効果、糖尿予防などに役立つタンニンが含まれる。
栗ご飯を炊くときは、渋皮を少し残して、栄養、味、香りにアクセントを付けてもいいかも。

栗の甘露煮

材料
栗（鬼皮つき）・・・500g
クチナシの実・・・1個
水・・・350ml
砂糖・・・200g

1. 栗の皮をむき、20分〜1時間ほど水にさらす。
2. クチナシの実をペンチなどで割ってから入れて下茹でする。沸騰したら火を弱め、栗に火が通るまで20分ほどロートと栗を茹でます。
3. 日から外してそのまま冷まして色を染み込ませる。
4. 水と砂糖を合わせて砂糖が溶けるまで軽く加熱し、栗を入れた鍋に蜜を流し入れます。鍋が沸騰するまで加熱し弱火で15〜20分ほど煮詰め、火を止めます。
5. 半日から一日ほど味をなじませたら完成です。冷蔵庫で2〜3週間保存可能。