

ポロタンについて

保存方法

栗は長持ちしそうに見えますが、鮮度の低下が早い食材です。そのまま置いておくと徐々に水分が抜けて味が落ちていくので、乾燥しないようにポリ袋に入れて冷蔵保存しましょう。

冷蔵保存する際は低温のほうがよいので、できればチルド室での保存がおすすめです。栗は収穫後、0度近い低温で数日から1か月ほど貯蔵しておくと、収穫後よりも甘くなるといわれます。そのため、低温貯蔵したものが出荷されることもあります。

なお、ぽろたんの渋皮の剥皮性（渋皮のむきやすさ）は、収穫後の鮮度のよいものよりも、0度近くでしばらく貯蔵したほうが高くなり、むきやすくなるようです。

調理方法

（東美濃栗振興協議会HPより）

①ポロタンの傷入れ

ポロタンの皮剥きと加熱時の破裂防止のため、必ず栗の側面部の鬼皮と渋皮に切り込みを入れてください。

※切る際には、皮が硬いので手を切らないよう注意してください。



②ポロタンの焼き栗

傷入れをしたぽろたんをオーブントースターで20分焼きます。

※焼きあがったポロタンをアルミホイルで包みしばらく蒸らすと

しっとりとした焼き栗に仕上がります。

③ポロタンの蒸し栗

レンジ用スチーマー等に傷入れしたポロタン5～7個と水を少々入れ、電子レンジ700wで2分間蒸らします。

※ポロタンをあらかじめ1日程度天日で干してから蒸すとよりおいしく仕上がります。

④ポロタンで作る栗きんとん

材料：ポロタン(生栗)：500g、砂糖：100～150g、塩：少々

生地作り

- (1)ポロタンに切れ目を入れて10分蒸し、鬼皮・渋皮を剥いて中身を取り出します。
- (2)ポロタンが柔らかくなるまで、蒸し器でさらに20分蒸します。
- (3)温かいうちにポロタンを取り出し、ボールの中でつぶして砂糖と塩を加え混ぜ合わせます。
- (4)厚手の鍋を温め、生地を入れて弱火で丁寧に、少し焦げが付く程度に良く練ります。

きんとん作り

- (1)生地をラップに包んで伸ばします。※この状態で冷凍しておくと長期間の保存が可能です。
- (2)30gほどを取り、丸く形を整えます。
- (3)水で湿らせた布巾に生地をのせ、包んでねじります。
- (4)逆さにし指を伸ばして布巾を下に引っ張り、最後に裏側を親指で軽く押さえると出来上がりです。※この状態で冷凍しておくと長期間の保存が可能です。

