

おうちで気軽に栗料理



完全保存飯



下ごしらえ
洗う



難易度

★☆☆☆☆





いちばん簡単で
すぐに美味しい

茹で栗

【材料】
生栗・・・適量

下ごしらえ
洗う

- 1 洗った栗をひたひたの水で茹でる。沸騰までは強火。その後は中火で約40分。
- 2 茹で上がった栗をざるにあげ、熱いうちに半分に切る。



下ごしらえ
洗う



難易度

👉👉

栗の栄養が逃げず 香りが楽しめる 焼き栗

【材料】
生栗・・・適宜

1 布巾でよく水
気を取った栗
に切目を入れる
オーブンに入れ弱
火で10分程度焼く

連年の
ワンポイント
中の空気の逃げ道
をしっかりと空けな
いと破裂するので
充分に注意！

下ごしらえ
洗う





下ごしらえ
渋皮を剥く

渋皮フライ

栄養一杯でパリッと渋味も気にならない

下ごしらえ 渋皮を剥く

1 むいた渋皮を細く切って乾燥させる。

2 フライの素材の下ごしらえをする。

3 パン粉のかわりに渋皮をまぶす。

4 油で揚げる。

【材料】 魚介類・鶏肉等 栗の渋皮・適宜 塩・コショウ・適量 溶き卵・・・適量 薄力粉・・・適量



下を剥く
鬼皮を剥く

揚げ栗

鬼皮を剥く

難易度
●●



素揚げ

チップス

油………適量
塩………少々

難易度
●●



チップス

1 剥き生栗（渋を包みお好みで）を包みスライサーで薄く切つてよく水进行る。

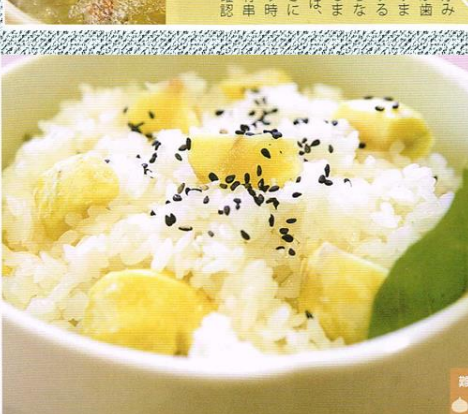
2 180度の油で2分程度。揚げると厚みや大きさで上げ時間を加減で刺しながら確認する。

揚げの仕方

1 小振りの生栗を180度の油に入れて10分程揚げ、仕上げに好みで塩を振る。

栗チップスの厚さは2ミリ程度が触り良く揚がりやすいです。スライスする時には手を切らないように注意しましょう。素揚げし栗の量や大ききよっても揚がり時間が違うので竹串で刺しながら確認します。





栗おこわ

下ごしらえ 渋皮を剥く

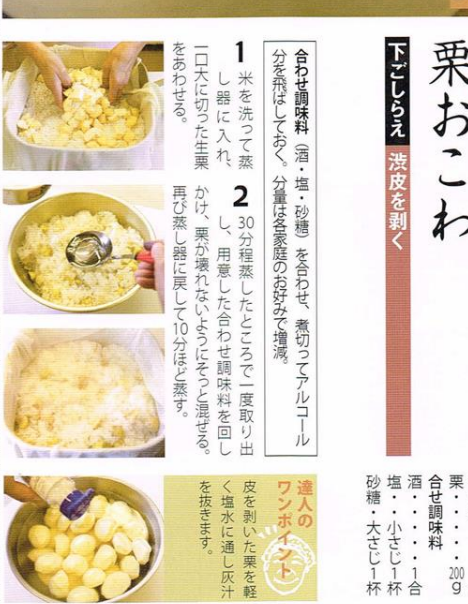
合わせ調味料 酒・塩・砂糖 を合わせて、煮切つてアルコール分を飛ばしておく。分量は各家庭のお好みで増減。

- 1 米を洗って蒸し器に入れ、二口大に切つた栗をのりに入れ、再び蒸し器に戻して10分ほど蒸す。
- 2 30分程蒸したところで一度取り出し、用意した合わせ調味料を回し混ぜる。

栗・・・200g
合せ調味料
酒・・・1合
塩・・・小さじ1杯
砂糖・・・大さじ1杯

達人の
ワンポイント

皮を剥いた栗を軽く塩水に通し灰汁を拭きます。



流水でもむづには流す
2〜3度繰り返す。

水を換えな

剥く

界

のままだと1時間くらい漬けて、新聞紙などに広げてよく乾かし、沢山火をかけたニール袋に入れ冷蔵庫へ。
むき栗 塩水に入れよく乾かしたあと、新聞紙に包んで冷蔵庫へ。

【冷凍】 鮮度保持には冷凍保存が最適です。必ず皮をむいてから冷凍庫に。調理は解凍せず凍ったままが最適へ。

あのお店一味と形をわが家で
栗きんとん



の倉刀
交り易、たうこ

1 包んでねじった状
型で押出す。

2 指を突くく曲は
して人の形強める。

3 指を突くく曲は
して人の形強める。

4 最後は調節を指指
で調整させる。

5 出来上がり。

6 出来上がり。

7 出来上がり。

8 出来上がり。

保存

1 包んでねじった状
型で押出す。

2 指を突くく曲は
して人の形強める。

3 指を突くく曲は
して人の形強める。

4 最後は調節を指指
で調整させる。

5 出来上がり。

6 出来上がり。

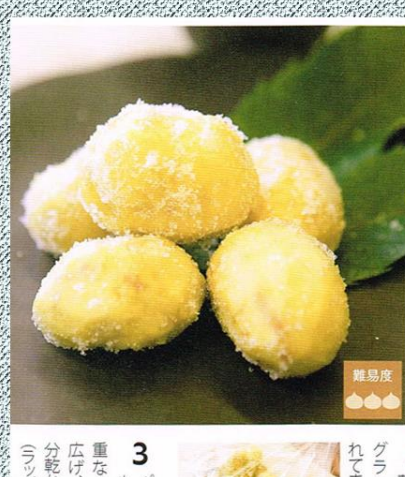
7 出来上がり。

8 出来上がり。



栗納豆

下ごしらえ
甘露



栗おはぎ

きんとんそばろをま

1 塩を少々入れて2合のお米を炊く。炊き上がったお米はすりこ木で半搗きにする。

2 手を濡らし好みの大きさに半つき米を丸める。

3 きんとん生地を裏漉ししておき、丸めた団子にまんべんなくまぶす。

達人のワンポイント
仕上げにきんとん生地をたっぷりふりかけます。



栗せんべい
丸めてつぶしてこんがりと



生菓	・
砂糖	・
300	1

生菓	・
砂糖	・
300	1