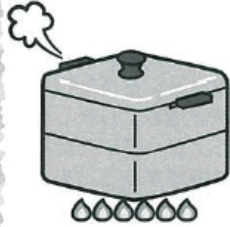


おいしく食べよう 栗cooking

蒸し栗・ゆで栗



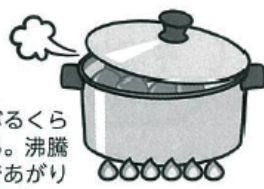
1. 皮がついたままよく洗う。

【蒸し栗】

2. 蒸し器で
40～50分

【ゆで栗】

2. 鍋に栗がかぶるくらい水を入れる。沸騰してからゆであがりまで40～50分



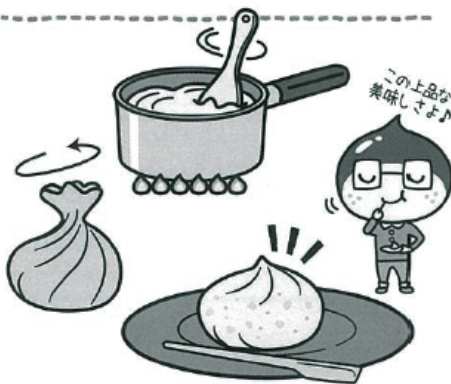
3. 熱いうちに二つに切りスプーンなどで中身を取り出す。

栗きんとんを作るときは、蒸し栗またはゆで栗を使います。

栗きんとん

★材料：生栗 1kg 砂糖 300g 塩少々

1. 蒸し栗またはゆで栗の中身を取り出す（上記方法をご覧ください）。
2. お好みにより半分は裏ごし、半分はざく切りにする。
3. 2に砂糖と塩を加えてよくなじませる。
4. 厚手の鍋に3を入れ、弱火でゆっくり丁寧に練る。
5. 4を約30gの団子状にする。※約30gが食べやすくおすすめサイズです。
6. ぬれ布巾に5をのせ、包んでねじり、茶巾絞りにする。



ワイルドでおいしい

焼き栗



1. 生栗の鬼皮一ヶ所に、包丁で切れ目を入れる。
2. 皮の表面が黒く焦げてくるまでこんがり焼く。アルミホイルで包み、オーブンで15～20分焼いてもOK！

栗ごはん

★材料(5人分)：栗30～40粒程度 お米4合
お酒大さじ2 みりん大さじ2 塩小さじ1.5
だし昆布10cm程度



1. 栗をむく（鬼皮、渋皮ともきれいにむきます）。
2. 研いだ米に、酒、みりん、塩を入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れ、だし昆布を入れて炊く。
3. お好みでごま塩をちらす。

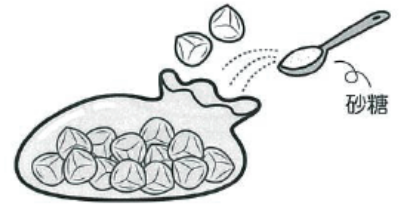
炊飯器で炊く

栗おこわ

★材料(5人分)：栗30粒程度 もち米4合
小豆70g 塩小さじ1.5 砂糖大さじ2
酒大さじ2

(前日の準備)

1. 栗をむいてサツと洗って水気をきり、ポリ袋に入れる。砂糖大さじ2を加えて、砂糖を栗にすりつけるようによくもみ、そのまま冷凍する。
2. もち米を研いで一晩水につける。



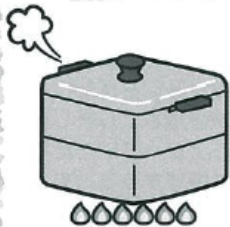
(さあ！炊こう！)

1. もち米はざるにあげ水を切る。
2. 小豆は分量の5倍ほどの水で八分通り茹でる。
3. 1を炊飯器に入れ、小豆のゆで汁、塩、砂糖、酒を入れ、目盛りまで水を入れる（おこわ用目盛りがない時は水を少し控えめに）。
4. 小豆、冷凍にした栗を入れて炊く。
5. お好みでごま塩をちらす。



おいしく食べよう 栗cooking

蒸し栗・ゆで栗



1. 皮がついたままよく洗う。

【蒸し栗】

2. 蒸し器で
40～50分

【ゆで栗】

2. 鍋に栗がかぶるくらい水を入れる。沸騰してからゆであがりまで40～50分



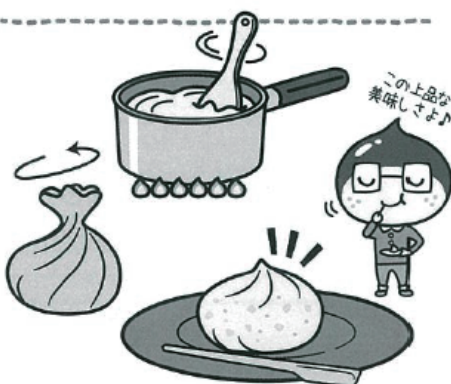
3. 熱いうちに二つに切りスプーンなどで中身を取り出す。

栗きんとんを作るときは、蒸し栗またはゆで栗を使います。

栗きんとん

★材料：生栗 1kg 砂糖 300g 塩少々

1. 蒸し栗またはゆで栗の中身を取り出す（上記方法をご覧ください）。
2. お好みにより半分は裏ごし、半分はざく切りにする。
3. 2に砂糖と塩を加えてよくなじませる。
4. 厚手の鍋に3を入れ、弱火でゆっくり丁寧に練る。
5. 4を約30gの団子状にする。※約30gが食べやすくおすすめサイズです。
6. ぬれ布巾に5をのせ、包んでねじり、茶巾絞りにする。



ワイルドでおいしい

焼き栗



1. 生栗の鬼皮一ヶ所に、包丁で切れ目を入れる。
2. 皮の表面が黒く焦げてくるまでこんがり焼く。アルミホイルで包み、オーブンで15～20分焼いてもOK！

栗ごはん

★材料(5人分)：栗30～40粒程度 お米4合
お酒大さじ2 みりん大さじ2 塩小さじ1.5
だし昆布10cm程度



1. 栗をむく（鬼皮、渋皮ともきれいにむきます）。
2. 研いだ米に、酒、みりん、塩を入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れ、だし昆布を入れて炊く。
3. お好みでごま塩をちらす。

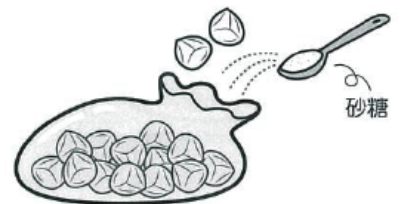
炊飯器で炊く

栗おこわ

★材料(5人分)：栗30粒程度 もち米4合
小豆70g 塩小さじ1.5 砂糖大さじ2
酒大さじ2

(前日の準備)

1. 栗をむいてサツと洗って水気をきり、ポリ袋に入れる。砂糖大さじ2を加えて、砂糖を栗にすりつけるようによくもみ、そのまま冷凍する。
2. もち米を研いで一晩水につける。



(さあ！炊こう！)

1. もち米はざるにあげ水を切る。
2. 小豆は分量の5倍ほどの水で八分通り茹でる。
3. 1を炊飯器に入れ、小豆のゆで汁、塩、砂糖、酒を入れ、目盛りまで水を入れる（おこわ用目盛りがない時は水を少し控えめに）。
4. 小豆、冷凍にした栗を入れて炊く。
5. お好みでごま塩をちらす。



上手な保存方法



お手軽コース

約2週間保存

水に漬けたまま涼しい場所で保管します。水は毎日交換。



手間ひまコース

約2ヶ月保存

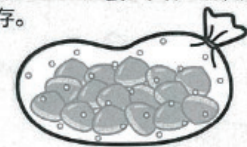
栗は鬼皮がついたまま、75～80℃のお湯で1分間茹でます。陰干しして乾いたら、穴あきのビニール袋に入れて冷蔵庫で保管します。

※お湯の量は栗1kgに対して2リットル程度。



約1ヶ月保存

水洗いをして新聞紙の上に並べて乾燥させます。栗が乾いたら穴あきのビニール袋に入れて冷凍庫で保存。



約3ヶ月保存

一晩水に漬けた栗の皮をむきます。フリーザーバッグに砂糖を加え、栗を砂糖にこすりつけるようにくもみ、冷凍します。

栗ごはん、栗おこわにおすすめ



いが栗の里

中津川マロンパーク

中津川市観光案内所 ・ にぎわい特産館

〒508-0032 岐阜県中津川市栄町1-1 にぎわいプラザ1階

TEL: 0573-62-2277

ホームページ: <https://nakatsugawa.town>

ひろく楽しみ♪ 作る楽しみ♪ 食べる楽しみ

おいしく食べよう!

中津川の栗をよりおいしく食べていただくために

今日は
中津川マロンパークに
来てくれてありがとう!



栗は鬼皮（茶色の硬い皮）がついているので、そのまま保存ができると思われがちです。しかし収穫から日にちがたつと実の水分が蒸発して味が落ちてしまいます。おいしい栗を召し上がっていただくために、新鮮なうちに調理することをお勧めします。一度に食べきれないときは、④の「上手な保存方法」を参考にしてください。

Point

家に帰ったら…

栗をよく洗い

水に一晩漬けておきます。



表面についている泥やごみなどを落とし、
栗を衛生的に保存することができます。

上手な保存方法は

④

おいしく食べよう

栗cookingは

②

③

上手な保存方法



お手軽コース

約2週間保存

水に漬けたまま涼しい場所で保管します。水は毎日交換。



手間ひまコース

約2ヶ月保存

栗は鬼皮がついたまま、75～80℃のお湯で1分間茹でます。陰干しして乾いたら、穴あきのビニール袋に入れて冷蔵庫で保管します。

※お湯の量は栗1kgに対して2リットル程度。



約1ヶ月保存

水洗いをして新聞紙の上に並べて乾燥させます。栗が乾いたら穴あきのビニール袋に入れて冷凍庫で保存。



約3ヶ月保存

一晩水に漬けた栗の皮をむきます。フリーザーバッグに砂糖を加え、栗を砂糖にこすりつけるようにくもみ、冷凍します。

栗ごはん、栗おこわにおすすめ



いが栗の里

中津川マロンパーク

中津川市観光案内所 ・ にぎわい特産館

〒508-0032 岐阜県中津川市栄町1-1 にぎわいプラザ1階

TEL: 0573-62-2277

ホームページ: <https://nakatsugawa.town>

ひろく楽しみ♪ 作る楽しみ♪ 食べる楽しみ

おいしく食べよう!

中津川の栗をよりおいしく食べていただくために

今日は
中津川マロンパークに
来てくれてありがとう!



栗は鬼皮（茶色の硬い皮）がついているので、そのまま保存ができると思われがちです。しかし収穫から日にちがたつと実の水分が蒸発して味が落ちてしまいます。おいしい栗を召し上がっていただくために、新鮮なうちに調理することをお勧めします。一度に食べきれないときは、④の「上手な保存方法」を参考にしてください。

Point

家に帰ったら…

栗をよく洗い

水に一晩漬けておきます。



表面についている泥やごみなどを落とし、
栗を衛生的に保存することができます。

上手な保存方法は

④

おいしく食べよう

栗cookingは

②

③