



KUMAMOTO

上益城

KAMIMASHIKI

栗の渋皮煮 藤本 於蓮



材料(大ビン1個分)

栗 1kg
重曹 大さじ2
砂糖 500g

作り方

- ①栗は渋皮に傷をつけないように、鬼皮をむく。
 - ②渋皮のついたまま、たっぷりの水で茹でる。沸騰したら重曹の1/2を入れ5～6分煮る。
 - ③栗を取り出し、水洗いし栗を傷つけないように筋を取る。再びたっぷりの水を入れ加熱し、沸騰したら残りの重曹を入れて茹でる。
 - ④③を繰り返す、最後は重曹を入れず、爪楊枝が刺さる程度に煮る。
 - ⑤栗をたっぷりの水に入れ、2～3回水を替え渋味を抜く。
 - ⑥栗にひたひたの水を入れ、紙蓋をして加熱する。分量の砂糖を3回に分け入れ煮汁が半分位になるまで煮詰め、火を止めそのまま煮汁を含ませる。
- ※栗を煮る際、栗が踊らないよう火加減に注意する。

料理に
まつわる話

栗の生産量が多い清和村では、栗の加工に積極的に取り組んでいます。

まめ
知識

栗の渋皮はタンニンやポリフェノールを多く含み、抗酸化作用があるといわれています。