

栗の渋皮煮

材 料

栗 1kg
重曹 40g
さとう 800g



作り方

- 1 栗が浸るくらいのお湯を沸かす。
- 2 沸かしたお湯に栗を浸ける。
- 3 指を入れても大丈夫くらいお湯が冷めたら、渋皮を傷つけないように鬼皮をむく。(写真1)
- 4 鍋に水と3の栗、重曹を入れ、一晩浸けておく。水は栗が出ない程度。(写真2)
- 5 水が少なくなっていたら足して、浸けておいた鍋をそのまま火にかける。沸騰したら火を弱めて15分程煮る。(写真3)出てきたアクは取る。
- 6 煮汁を全部捨て、すぐに栗を水にさらして、黒くなった硬い筋や厚い渋皮をスポンジなどでやさしくなでるようにして取る。取れないものはこの後何度か煮るうちに取れるものもある。
- 7 ふたたび鍋に栗と栗がかぶるくらいの水を入れゆでる。
- 8 沸騰したら火を弱めてアクを取りながら15分程煮る。
- 9 煮汁を全部捨て(写真4)、すぐに栗を水に浸ける。

- 10 鍋に栗とかぶるくらいの水を入れ、さらにゆでる。(写真5)
- 11 沸騰したら、火を弱めて、アクを取りながら10分程煮る。
- 12 煮汁を全部捨て、水に浸ける。
- 13 鍋に水、栗、さとうを入れて火にかける。
- 14 15分程煮たら火を止めて、そのまま冷やして味をしみこませる。

