

# 簡単！栗レシピ

## ①シンプルに「茹でる」

栗の調理方法は色々ありますが、まずはシンプルに茹でてみる。マキノの栗はこれだけでも十分です。

例えば・・・

- 水洗いした栗を、鬼皮のままお鍋に入れて30～40分。あとは包丁で半分に割ってスプーンで！
- 渋皮まで取った栗を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジへ！

でも、ただ「茹でるだけでは・・・」という方には

→**ここがポイント！・・・土鍋で蒸すと甘栗に**

普通にゆでた栗（ステンレス鍋で沸騰40分）では糖度6程度ですが、土鍋では8ぐらいまでアップします。

ただ、普通にゆでるとせっかく作られた糖分が水に溶けてしまいます。

そこでベストの方法は“蒸す”！ “土鍋”と“蒸す”を組み合わせると糖度が10程度までアップします。

- 1 土鍋に蒸し皿をひき、水を入れる。栗1キロに対し水1リットル。
- 2 火をつけ、土鍋から湯気が出てきたら、栗を投入。
- 3 ふたをして1分したら火を止め、10分間むらします。  
【ポイント】この10分間に余熱でじんわり火が入って、アミラーゼが活性化して甘くなる！
- 4 10分後再点火し、あとは、中火で50分蒸せばできあがり。

## ②定番の「栗ご飯」

栗のレシピの定番ともいえる「栗ご飯」。ただ、定番すぎて難しいレシピがたくさん出回っていますが・・・実は

材料

渋皮までむいた生栗160g、米3合、塩2g。あとは酒と調味料を少々。

**【ポイント】**水加減は、普通のご飯と同じで炊飯！

以上です。

秋の味覚を、いつものご飯と同じ感覚でご賞味下さい。

### ③次のステップ・・・「焼いてみる」

定番のレシピでは物足りない方には、次のステップ「焼き栗」のご紹介です！

#### 材料

栗（鬼皮のまま）を適量（お好みで）。

#### 作り方

- ① 包丁で栗のお尻の部分に**必ず**縦一文字の切り目を入れてオープン皿に並べます。  
※切り目を入れないと破裂します！
- ② 200度に予熱したオーブンで15～20分ほど焼きます。

**【ポイント】** 焼きたての栗は熱いのでご注意ください！

鬼皮をむいて、おやつ感覚で食べられます。



### ④最後に「揚げてみる！」

最近おすすめなのが、この「揚げ栗」！ビールのおつまみにもなりますよ。

#### 材料

栗（渋皮付き） 適量（お好み）、サラダ油 適量、塩 適量

#### 作り方

- ① たっぷりのお湯で栗を茹でます。
- ② 包丁で栗のお尻に縦一文字の切り目を入れ鬼皮を剥きます。
- ③ 低温でじっくりと揚げていきます。表面に焦げ目がついて、皮がパリッとしてきたら出来上がり！

**【ポイント】** 仕上げにお塩を振りかけてみて下さい。栗の甘さが引き立ちます！！



**Makino Pic-land**  
～木の葉の王国～ マキノピックランド

〒520-1834 滋賀県高島市マキノ町寺久保 835-1  
高島市マキノ農業公園マキノピックランド  
TEL 0740-27-1811  
HP <https://pic-land.com/>