



栄養管理科だより (No.9)

「栗拾い」



みなさん、こんにちは。管理栄養士の吉田です。私は、先日家族と親戚宅へ栗拾いに行きました。雨栗日柿（雨の多い年は栗がよく実り、晴れの日が多い年は柿がよく実る）という言葉がありますが、今年の夏は暑かったためか昨年よりも甘みが少なかったように感じました。それでも、豊作！30kgほど収穫しました。

収穫の後は、栗の下ごしらえです。去年は栗を湯に漬けてから剥きましたが、漬け時間が長かったようで、栗が軟らかくなってしまいました。栗ご飯にすると、栗がボロボロ・・・しゃもじで混ぜるとつぶれてしまいました。なので、今年は皮剥き用はさみを購入し、生の栗を剥きました。栗ご飯はきれいにできて大成功でした。3kg(約 150 個)皮を剥いた疲れも吹き飛びました。

栗ご飯の栗はどのように調理しているか栄養管理科の職員に聞いてみたところ、

- 包丁で剥く
- 皮剥き用はさみで剥く
- 一晩水に漬けてから剥く
- 湯に漬けてから剥く
- 圧力鍋で加熱してから剥く

といった意見が出ました。いろいろな方法があるようです。みなさんも、秋の旬を楽しんでくださいね。



栗の甘露煮

【材料】

・むき栗 700g

【みつ】

・砂糖 500g

・水 5カップ

・塩 少々

【作り方】

- ① 鍋にむき栗とひたひたの水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして10分間ゆでる。
- ② 鍋から栗を取り出し、別の鍋へ移す。崩れないよう注意する。
- ③ 小鍋にみつの材料を入れ、弱火にかけ、砂糖が溶けるまでかき混ぜる。②の鍋へみつを注ぎ入れ、煮立ったら10分間弱火で煮る。火を止めてそのまま冷やす。