



# 栗の渋皮煮

- ①栗の渋皮を傷つけないよう鬼皮をおき、水に30分つける。
- ②鍋に①と重曹を入れ、中火にかけ、沸騰したら煮こぼれないよう弱火にして20分茹でる。
- ③真水に取り換え20分茹でる。これを2回繰り返す。
- ④水にとって粗熱をとり、渋皮の筋や産毛をとり、2時間水にさらす。
- ⑤鍋に湯を沸かし、弱火で40～60分茹でる。
- ⑥火からおろし、人肌になるまで冷まして水を切る。
- ⑦分量の水と砂糖、栗を入れ、30分煮た後、栗を取り出す。
- ⑧煮汁を半量まで煮詰め、塩を加えて栗を戻し、一昼夜おいて味を含ませたら完成。

## ちょっと一言！

・冷凍保存しておけば自然解凍して一年中味わうことができます。硬い皮を剥ぐのは手間がかかりますがぜひ作ってみてください。

(4人分)

### 材料名

### 分量

栗	1 kg
重曹	大さじ1
水	500～700ml
砂糖	500～700g
塩	少々

レシピを作った団体・人

美祿市生活改善実行グループ連絡協議会