

久松佑吉農園で作られた栗は、想像できないほどの栄養がいっぱいの栗です。 恵まれた風土と気候で育てあげられた逸品です！ぜひご賞味ください！

■栗の栄養価

栗の主成分は、糖質でブドウ糖やショ糖を多く含むため甘みがありご飯やパンの代用としてカロリー源になります。ビタミンB1、C、食物繊維が豊富に含まれており、疲労回復、風邪の予防、整腸、便秘、肌の老化防止等々に効果的です。消化吸収が良く体内で他の食物と合わせ栄養素の吸収を助けます。

■栗の保存方法

ビニール袋に入れ冷蔵庫の野菜室等で保存して下さい。また、0度に近い温度で約1ヶ月間冷蔵保存すると甘みが増しますよ。



栗・巨峰・落花生

⑧ 久松佑吉農園

TEL: 029-831-0756

FAX: 029-831-8454

● 栗 料 理 ●

栗の甘露煮

■材料

栗……500グラム
砂糖……350グラム（好み）

- ① 鬼皮と渋皮を丁寧にむきます。栗の皮むきは、熱湯で2～3分湯がいてから低部から頂部に向かってむきます。空気に放置せず水に浸します。
- ② 浸しておいた栗をゆでますが、あくを抜くことが目的なので2～3分固ゆでします。
- ③ ②の水を取り替え、栗と鍋についたアクをきれいに洗い流します。
- ④ 3カップの水（栗が煮汁から出ないように水の量を調節してください）に分量の砂糖を煮溶かし、栗を水気を取って加え、紙蓋をして中火で20～30分煮ます。
- ⑤ 火を消して、そのまま冷まし味を含ませます。

※ 栗の変色を防ぐため栗が煮汁から出ないようにします。また、栗の仕上がりの硬さ、煮崩れを防ぐため、火加減と時間に注意します。

栗ご飯

■材料

米……3カップ
栗……300グラム
塩……小さじ1杯
酒……大さじ1杯

- ① 鬼皮と渋皮をむいてあくを抜きます。（栗の甘露煮の①②を参照）
- ② むき栗は小さければそのまま、大きければ2つまたは3つ切りにします。
- ③ 米をよくといで同量の水と分量の塩と酒を入れ普通に炊きます。（もち米を1～2割混ぜてもいいでしょう）
- ④ 炊き上がってピチピチ音がしている間に、浮いている栗を手早くご飯と混ぜ合わせ、蓋をして少し蒸らします。

※ 栗おこわの場合は、材料を
もち米……3カップ
栗……300グラム
昆布……1枚
酒……大さじ3
塩……小さじ1、に変更してください。
もち米は、炊く30分以上前に、水でサッと洗ってザルに上げておきましょう。

栗の渋皮煮

■材料

栗……500グラム
砂糖……300グラム
重曹……小さじ1杯

- ① 渋皮を傷つけないように、鬼皮を底部から頂部へむきます。（栗を約2分湯がくとむき易くなります）
- ② 栗をたっぷりのぬるま湯から沸騰して約5分間煮て、分量の重曹を加えお湯が黒く濁るまでさらに煮ます。
- ③ 黒く濁ったお湯を捨て、ぬるま湯に栗を入れ沸騰してから中火で約5分間煮ます。これを3回以上繰り返します。
※ 栗を空気中にさらさないようにします。
- ④ 手が入れるほどのぬるま湯にし、栗をぬるま湯につけたまま傷をつけないように筋を取ります。きれいになった栗はぬるま湯に入れます。
- ⑤ 再度③の作業をお湯が透明になるまで繰り返します。この時渋皮に傷のついたものは取り除きます。
- ⑥ 水3カップに砂糖を加え煮溶かし、栗を入れて紙蓋をして中火～弱火で静かに20分煮ます。風味付けにラム酒を入れても良いです。
- ⑦ 栗を取り出し、汁を煮詰め、栗を戻して一昼夜味をしみ込ませます。