



栗の早生種が早くも店頭に出回りだしました。栗ごはんやゆで栗もいいですが、時間に余裕があるときは甘露煮に挑戦してみませんか。茶巾絞りやケーキなどいろいろなスイーツに活用できます。また、むき栗は冷凍保存できるので一度にたくさん手に入ったときは、お正月の栗きんとん用にストックして置くのもいいでしょう。



栗の甘露煮

材料

- 栗（皮つき）……1kg
- 砂糖……250g
- みりん……100cc
- はちみつ……50cc
- くちなしの実……2個（なくても可）
- 水……500cc

作り方

●鬼皮と渋皮を剥く

栗の底面に包丁で切り込みを入れて鬼皮を剥き、さらに渋皮を丁寧にはがす。



- 鬼皮はお湯の中に1時間ほど漬けておくと剥きやすくなる。
- むいた栗は水にさらし、アクを抜く。

●むき栗を煮る

鍋に栗、くちなしの実と水を入れ、弱火で全体に色が変わるまで茹でる。茹で上がった後、くちなしの実は取り出し、栗はザルに上げ水気を切る。



鍋に分量の水、砂糖、みりんを入れて火にかけ、煮立ったら栗を加え、クッキングシートの落し蓋をして、弱火で、煮汁がひたひたになるまで煮る。



火から下ろして、そのまま一晩おいて、出来上がり。



●保存するときは…

長期保存する場合は、煮沸消毒した保存ビンに栗を入れ、煮汁はもう一度火を通してから冷蔵庫で保存する。



料理メモ

ケーキづくりに…



一度、甘露煮を作っておけば、手軽にモンブランやパウンドケーキ、ロールケーキなど、本格的なマロンケーキが作れます。

栗きんとんに…



煮沸消毒した保存ビンにストックしておけば、1～2ヵ月程度保存できるので、お正月の栗きんとんにも活用できます。

食材ノート



栗は昔、救荒食だった！？

栗は縄文時代から食べられていた果実で、約5千年前の青森の三内丸山遺跡からも出土されています。また、栗は古くから兵糧や救荒食としても栽培されました。戦国時代の武将、武田信玄は栗の植林を奨励、収穫された栗の実は干して皮を剥いた搗ち栗（かちぐり）にして保存。飢饉に備えたと言われていました。搗ち栗は、「勝ち」に通じるところから、武将たちは合戦の出陣式や正月の祝儀などにも用いたそうです。

