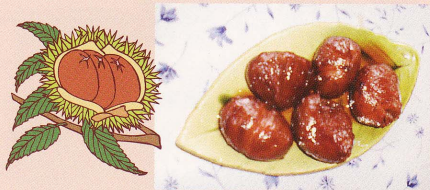


# 栗の渋皮煮



- 1 栗は渋皮に傷をつけないように丁寧にむいておく。
- 2 ボールまたは鍋に栗、水(適量)、重そう大さじ1と1/2を入れ、沸騰するまで強火にし、その後中火にしてゆでる。
- 3 ゆで汁が赤黒く色づいたら、火からおろして栗を網杓子ですくって水の中に入れ、2~3回水をかえてさらす。栗の回りの渋皮を手でこすってとる。(手で取れる程度だけ)
- 4 再びボールに②と同様に水と残りの重そうを加え、③の栗を入れて、ゆでる。
- 5 再びゆで汁が赤黒くなったら、火からおろし、栗を取り出し、水をとりかえ色が出なくなるまでさらす。水の中で渋皮の固い筋を爪楊枝の先などで栗を傷つけないように、丁寧にとる。
- 6 ホーローの鍋に⑤の栗の水分を切って入れ、栗がかぶるくらいの水と砂糖と塩を入れ、和紙の落としぶたをし、鍋フタもして弱火で煮汁がひたひたになるまで煮る。
- 7 鍋を火からおろして煮汁に一昼夜つけたまま置き、煮汁を含ませる。ブレンダーを香りづけに150ml位加えるとおいしいです。

## 材料

- 栗……………20個  
砂糖……………360g  
重そう…大さじ3  
塩……………少々