



# 栗おこわ



## 材料(4人前)

もち米	3 カップ
小豆	1/3 カップ
栗(大)	8 こ
焼きみょうばん	小さじ 1
調味料	
塩・ゴマ塩	
酒	1/4 カップ



## 作り方

- ① 小豆はきれいに洗い約 5 倍の水で強火で煮立て、はじめの茹で汁を捨て、5 倍の水を加え強火にかけ、沸騰したら 1/2 カップのさし水をし、煮立ては弱火にし八分通り柔らかく茹でる。
- ② ①をざるにあげて小豆と茹で汁に分け、小豆は空気にふれないように濡れふきんをかけておく。茹で汁は玉杓子ですくって少し高いところから落としこれを 5〜6 回繰り返して色だしをする。
- ③ もち米は洗って②のゆで汁に一晩つけておく。
- ④ 栗は鬼皮のついたまま水に 2〜3 時間つけて皮をやわらかくしたのち、鬼皮と渋皮をむき、更に焼きみょうばん水(水 3 カップに焼きみょうばん小さじ 1)に 20 分つけてアーク抜きし水洗いしてから 2〜4 つに切る。
- ⑤ ③を蒸す 30 分前にざるにあげ水分をきり、小豆と栗を混ぜ入れる。茹で汁は上の澄んだところは捨て、底の濃い色の部分を 1/2 カップ取り分ける。(100cc)
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器に堅く絞ったふきんを広げ⑤を入れて平らにならし中央を少しくぼませて蓋の間にふきんをはさみ、蓋をきっちりして強火で 20 分蒸す。
- ⑦ ⑤のゆで汁に酒 1/4 カップ塩 小さじ 1/3 を合わせ⑥をボールにあけて全体にふりかけて混ぜ再び蒸し器で 20 分蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったら手早く半切りにうつし、うちわであおいでツヤ出しをする。

## 栗の栄養価

●主成分は炭水化物。ビタミンCやB1、カルシウムを含み、消化もよい。

## 一口メモ

●日本、中国、欧州、アメリカなど種類がある。皮は水・湯につけておくとむき易い。