

# 栗ごはん

和食

<b>材料</b>	2合分
栗	230~330g
お米+もち米	2合
(もち米を1~2割混ぜる)	
薄揚げ	1/2枚
だし昆布	5×10cm
薄口しょうゆ	小さじ2/3
酒	大さじ1と1/3
塩	小さじ1
白ごま	適量



## 作り方

1. 鍋に栗を入れ、沸騰したお湯をかけて、蓋をして30分ほど置く。  
栗の皮が柔らかくなったところで、鬼皮を剥く。  
※最初に外側の固い皮の平べったいところを水平に切り落とし、  
残りの部分を包丁の刃の角の部分にひっかけてはぎ取る。  
さらに内側の渋皮を包丁で剥き、  
ボウルに水1リットルに対し焼きようばん小さじ1/2を入れたものに浸す。  
(30~120分ぐらいつけてえぐみをとる)
  2. だしは、昆布だけで取る。(水の量はお米の1.2倍ぐらい)
  3. 薄揚げを、細かく切る。
  4. お米ともち米をあわせて2合はかり、  
水で洗って15分ぐらいざるにあけから炊飯器に入れて、  
薄口しょうゆ、酒、塩、だしを注ぎ、水加減は普通のごはんと同様にし、  
薄揚げ、栗を加えて30分ぐらいおいてから炊く。
  5. 炊き上がったら、上下を返すようにざっくりと混ぜる。
  6. 器によそい、白ごまを振る。
- ✖E 昆布を炊飯器にごはんといっしょに入れて炊くと、だしをとる作業を省略できる。  
炊飯器にお米を入れ、昆布を上に乗せて、水で浸しておき、  
昆布をいったん取り出し、調味料を加え、栗、薄揚げを入れて、  
また昆布を上に乗せ、スイッチをいれ、炊飯器が沸騰してきたら、  
蓋を開けて昆布を取り出し蓋をしてそのまま炊く。

所要時間 1時間半ぐらい  
主な調理器具 炊飯器

★<http://cookingforest.net/>★