

20. 栗ごはん

最上地方

材料

米	4と1/2カップ
もち米	1/2カップ
栗(正味)	200g
醤油	大さじ5
みりん	大さじ3
酒	少々

用具

- 蒸し器
- ボール

作り方

米を炊く30~40分前に洗い、水につけておく。

栗は鬼皮と渋皮をむき、好みの大きさに切り、焼きみょうばんを入れた水に、20~30分位つけ、あく抜きする。

鍋に水気を切った栗と醤油、みりん、水1カップを入れ、さっと煮る。

釜に米と栗を一緒に入れて、煮汁と酒で味付けして炊きあげる。

栗の保存

- 昔は、水栗にしたものを砂に入れ保存したが、今は、生のままで冷凍で保存できる。

又、きんとんや菓子用としてシロップ漬けも重宝である。

応用

- シロップ漬

栗 1kg

砂糖 500g

酢 小さじ1

焼きみょうばん 0.5g

シロップ液 (水1と3/4カップと砂糖30gを溶かしたもの)

鬼皮、渋皮をきれいにむき、1日冷水につけてあく抜きをする。

三倍量の水に酢を入れた中で、約90分間煮る。(竹串が刺さるまで)

砂糖とみょうばんを入れ、一日おく。

ビンを消毒し、の栗を入れ、分量のシロップを入れて脱気(20分)殺菌

(最上町)

佐藤 節子