



秋になると食べたくなりますね。
でも調理が面倒(-_-)
「手間ひまがかかりそう」「使い回しができなそう」
という思いから、食卓から遠ざけられがちなのが
しかし茹で方も知っていると**意外と簡単!**
一度挑戦してみてください(^o^)



栗ごはん

材料(4人前)
栗：20粒くらい
米：2合
酒：大さじ2
みりん：大さじ2
だし昆布：10cm位
いりごま：おこのみで

作り方

- ①だし昆布があればよい。粉末でもOK!
- ②栗をむく。おすすめはぬるま湯につけておく、または熱湯で3分ゆでる。
- ③お米をといでザルにあける。
- ④炊飯器にお米を戻し、酒、みりんを入れて二合目の目盛りまで水を入れる。
- ⑤塩を入れてひと混ぜしたらだし昆布と栗をのせてスイッチオン! 盛ってごまかけて完成(^o^)

10/31は
ハロウィン



野菜とスモークサーモンのハロウィンサラダ

材料(4人前)
水菜：1束
大根：4cm
スプラウト：1パック
スモークサーモン：1パック
レモン：1/4個
サウザンドレッシング：適量
食パン(サンドイッチ用)：4枚

作り方

下準備

- 水菜は根元を切り落とし、流さ4cmに切る。
 - 大根はスライサーで薄く切り、さらに縦細切りにして冷水に放ち、パリッとしたらしっかり水気をきる。
 - スプラウトは根元を切り落とす。
 - 食パンはハロウィンの形にはさみで切り、トースターで焼き色がつくまで焼く。
 - レモンは薄切りにする。
- 1.水菜と大根、スプラウトを混ぜ合わせる。
 - 2.器に1を盛り、スモークサーモンとトーストした食パンを盛り、レモンを散らす。食べる直前にサウザンドレッシングをかける。

ハロウィン雑学

- ジャックランタン、実はかぼちゃではなく、カブでした。
- ジャックランタンは、昔アイルランドのケチでするいおじさんの名前。
ケチでするくて嘘つきなためあの世にいったからも天国へも地獄へもいけませんでした。
仕方なく来た道を帰る時に、真っ暗だったのでカブを見つけ、くりぬき、火を入れ、ランタンとして使ったので、ジャックランタンといわれるようになりました。

文献：栗の美味しいゆで方
レシピ：クックパッド、E・recipe

選び方

果皮にハリと光沢があってずっしりと重みがあるもの。
古い栗は水分が減っているので重みがなく、味も風味も落ちています。
当然ですが、傷がついていたり黒っぽく変色していたり、
穴があいているのは避けましょう。

保存方法

栗は保存はあまりききません。購入したら早めに食べるようにしましょう。
保存するときは新聞紙などに包んで冷蔵庫に入れます。
また、冷凍すれば半年くらいは保存ができます。その際よく洗ってから
水気を切り、保存用袋などに入れて冷凍庫に入れ、食べる時はそのままゆでる。

栄養と効能

◎栄養成分(100g中)

カロリー：164kcal カリウム：420mg 葉酸：74mcg 食物繊維：4.2g
ビタミンC：33mg ビタミンB1：0.21mg ビタミンB2：0.07mg
ビタミンB6：0.27mg 炭水化物：36.9g

◎主な効能

高血圧予防、貧血予防、便秘改善、風邪予防、美容効果、疲労回復、老化防止

栗は1個約20gです。栄養価の高い食べ物ですが、カロリーも高いので
食べ過ぎには注意しましょう。

ゆで方

1. 洗った栗を、全部浸かるくらいの水に入れて、半日から一日ほど置いておく。
2. 鍋に栗・塩適量・栗が浸かるくらいの水を入れ、火にかける。
3. 沸騰したら弱火にし、約50分ゆでる。栗がお湯の中で踊らないように注意し、途中数回混ぜるとよい。
4. 火を止めたら、お湯が十分に冷めるまでそのままにしておく。

