

# 栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！  
 栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを  
 設けました。  
 栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

秋らしくなり過ごしやすくなりましたが皆さんはいかがお過ごしでしょうか。秋といえば「食欲の秋」ともいわれ、美味しい食べ物がたくさんある秋ですね。これまでに秋の味覚について色々  
 と紹介してきましたが、今回は栗を使ったお菓子、栗きんとんについて紹介したいと思います。

## 【栗きんとんについて】

蒸したり炊いた栗に砂糖を加え、茶巾で絞り、形を整えて仕上げるお菓子です。  
 栗に砂糖を加えただけの素朴なお菓子ですが、秋の味覚である栗の味わいをいかした上品なお菓子  
 です。中津川の栗きんとんが有名で、岐阜県中津川が発祥ともいわれています。岐阜県の栗きんと  
 んは農林水産省の郷土料理百選に認定されています。

栗が美味しい時期です。少し手間はかかりますが栗きんとんは材料も少なく簡単に作ることができ  
 ます。おうち時間に秋の味覚の栗を使った栗きんとんを家族で作ってみてはいかがでしょうか。

## 栗きんとん

### 《材料》

栗  
 上白糖 栗の中身の15~20%  
 \*お好みの甘さで調整  
 塩 10g(栗茹で用)



### 《作り方》

- ①栗を洗い、栗が全部浸る位の水を入れ、中火で加熱。
- ②沸騰したら蓋をして20分加熱。
- ③塩10gを加え、さらに10分加熱。  
 \*栗を1つ切り、かたいうらば柔らかくなるま  
 で加熱を続けます。
- ④栗を包丁で半分に切り、渋皮が入らないようスプ  
 ーンで中身を取り出す。
- ⑤取り出した栗の重さの15~20%の砂糖を加え、  
 栗をすりこぎ等でつぶす。  
 \*甘さやつぶし加減はお好みで調整してくださ  
 いね。  
 なめらかにしたい場合はよくつぶすか裏ごしを  
 しましょう。
- ⑥つぶした栗30g(お好みの大きさで)をラップにのせ、  
 茶巾しぼりで形を整えれば完成。

### 【茶巾しぼりとは】

茶巾とはお茶席で使う小さなふきんのことです。  
 茶巾絞りは、餡などをふきんで包みかたく絞って上部  
 に絞り目をつけることです。ふきんでなくても右の写  
 真のようにラップでの代用が可能です。



栗きんとん大好き~♡

