

岡山甘栗の調理方法

— 下 処 理 —

鬼皮・渋皮を取り除く方法
(オーブントースター編)



座と鬼皮の一部を切る

座に切れ込みを入れる



温度:200度
クリ小サイズ 5分
中サイズ 10分
大サイズ 15分

オーブントースターで焼く



鬼皮・渋皮を取る



完 成

焼栗は、さらに時間を伸ばして焼く

上記以外の方法

鬼皮・渋皮を取り除く方法
(煮沸編)



座に切れ込みを入れる



クリ小サイズ 2分30秒
中サイズ 3分30秒
大サイズ 4分

沸騰した鍋に入れる



鬼皮・渋皮を取る



完 成

巻 編

一例
クリご飯(お米と一緒に炊く)
黒豆と一緒に炊く
茶碗蒸し(一緒に蒸す)

鬼皮・渋皮を取り除く方法
(電子レンジ編)



座に切れ込みを入れる



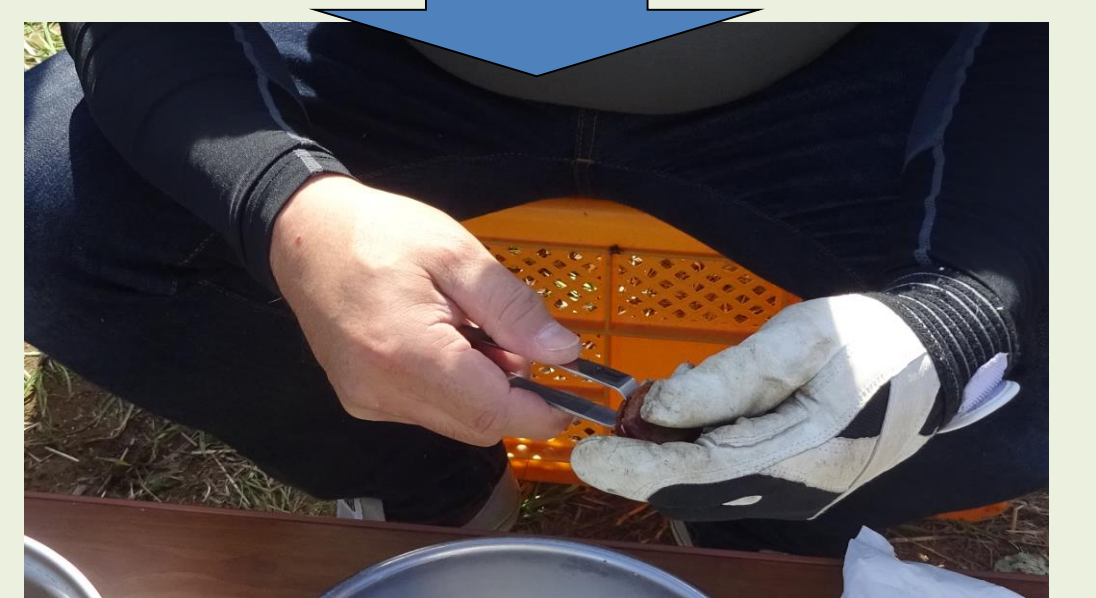
クリ小サイズ 10個
中サイズ 6個
大サイズ 1個

使用済み封筒に入れる

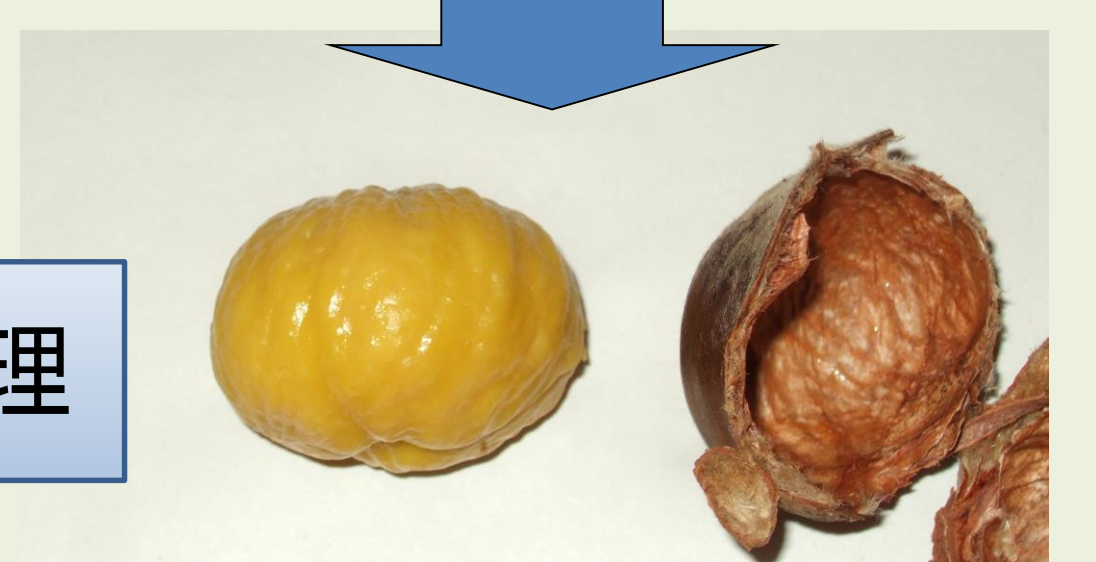


600W
1分程度

電子レンジで軽く加熱



鬼皮・渋皮を取る



完 成

料理

座に切れ目を入れた後、5~10分間ほど蒸した後、鬼・渋皮を取り除く(冷めると剥がれにくい)

所在地

岡山県農林水産総合センター森林研究所 林業研究室
勝田郡勝央町植月中1001 TEL 0868-38-3151