

Toushitsuoff-style 栗の渋皮煮

🍴 サイズ

栗1個15g

🍵 カロリー/糖質量

27.5kcal ラカントを含まない糖質量(5.6g)

👨‍🍳 レシピ制作

糖質オフスタイル協会/安田洋子

材料

- ・ 栗 1.3kg→800g
- ・ 重曹 大2
- ・ ラカントホワイト 240g
- ・ ラカントシロップ 160g
- ・ 砂糖 80g



準備

- ・ 栗を水に浸し、浮き上がるものは取り除いておく。

作り方

1. 軽く沸騰したお湯に栗を入れ、強火で加熱し、再沸騰してきたら火を止める。
2. ①に水を加えながら水温を下げ、栗の鬼皮をむく。
3. ②を鍋に入れかぶるくらいの水と重曹大さじ1を加えて強火で加熱する。
4. ③が沸騰したら、水を加えながら水温を下げ、渋皮の掃除をする。
5. 3～4の行程をもう1回行う。この時、渋皮に傷がついたものは除くかお茶パックに入れる。
6. ⑤を鍋に入れ、ラカントホワイト、ラカントシロップ、砂糖を加えて栗がかぶるくらいの水を入れ強火で加熱する。沸騰してきたら、弱火にして20分加熱し、そのまま蓋をして冷ます。