**栗の渋皮煮**

**＜材料＞**

＊栗　　　　５００ｇ

＊重曹

＊砂糖　　　２５０ｇくらい

**＜作り方＞**

1. 鍋に水を入れ、沸騰させてから火を止め、栗を入れる。３０分くらいつけておく。
2. 鬼皮をぺティーナイフで取る。渋皮を傷つけないように取ること。（ポイント）
3. 鍋にたっぷりの水と重曹小匙１／２を入れ、栗を入れる。

沸騰したら中火～弱火にして１５～２０分くらい煮る。

途中アクを取ること（ポイント）

1. ３の湯を捨て、栗を水につけながら、一つ一つ栗を洗っていく。

軍手を使うと良い。黒い筋を取るときは楊枝を使って。（渋皮を傷つけないように）

1. 鍋を洗い、再び水と重曹小匙１／２を入れ、栗を入れる。
2. 沸騰したら中火～弱火にして１５～２０分くらい煮る。途中アクを取ること。
3. ３の湯を捨て、再び栗を水につけながら、一つ一つ栗を洗う。
4. もう一度５、６、７を繰り返す。（合計３回アク抜きをする）
5. 鍋を洗い、たっぷりの水と栗を入れ、沸騰したら中火～弱火で５分くらい煮る。

（重曹を洗い流す感じ）

ここまでで渋皮を取る工程が終了

1. 鍋に水と栗を入れ（水は栗が隠れる程度）、砂糖の半量を加え、沸騰してから中火にし

５分くらい煮た後、残りの砂糖を加え、１０分くらい煮てそのまま冷ます。

（やっと出来上がり）