

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruza.jp/

秋はおいしい食材が豊富にありますね。特に今年は栗がよく採れる年だそうです。でも栗ご飯はおいしいけれど自分で処理するのは…という方もいるのではないのでしょうか。今回は栗の選び方・保存方法・食べ方についてご紹介します。

おいしい栗の選び方

- 鬼皮に張りがあり、光沢があり、丸みがあるものを選ぶ
- 小さな穴が開いたものや黒っぽい傷があるものは避ける
- ずっしりと重みがあるものを選ぶ



栗の保存方法

● すぐに使う場合

生のままの栗は乾燥しやすく、むき出しのまま置いておくと乾燥し香りが抜けるとともに実が痩せてしまいます。使うまではポリ袋などに入れ冷蔵庫に入れておくことで、1週間ほど良い状態が保てます。大量にある場合は、大きな鍋に水を張り、栗を浸しておきます。これは虫の駆除と乾燥防止の為で、水をこまめに替える事である程度風味が保てます。

● 冷凍する場合

皮付きのままだとかさ張るため、一度茹でて鬼皮と渋皮を剥いた剥き栗の状態にして保存袋などに入れ冷凍する方法をお勧めします。

● 茹でた栗の保存

一度茹でた栗は、密封容器や袋に入れ冷蔵庫で保存してください。でもとても傷みやすいので、2~3日で食べきるようにしましょう。長期保存したい場合は、冷凍します。食べる際には、再度加熱する必要があります。

栗のゆで方・おいしい食べ方

● 栗の茹で方

1. 栗はさっと洗い、一晩水に浸しておく
2. 鍋にたっぷり水を張り、塩を適量入れ、火にかけて沸騰させる
(この時、ミョウバンを少し加えておくと後で渋皮が剥きやすくなります)
3. 沸騰したところに栗を入れ、栗が踊らない程度に火を弱め、30~50分間ほど茹でる
4. 火を止めたら、すぐに栗を出すのではなく、お湯が冷めるまでそのまま浸したままにしておく



● 渋皮もむきやすい焼き栗

旬の栗はシンプルに焼くだけでも香ばしくホクホクで美味しいです。焼き方はオーブンをはじめ、グリルで焼く方法の他、フライパンで焼き上げる方法などがあります。

1. 買ってきた栗を水に浸しておく
2. 栗のお尻部分に切り込みを入れる
3. 55~60度の湯に1時間ほど浸しておく
4. 250度のオーブンで30分ほど焼く

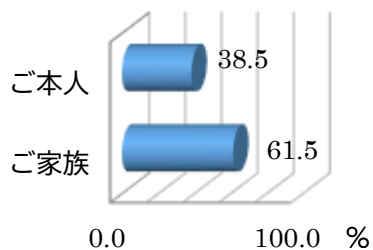


ご利用者様満足度調査アンケート 結果報告

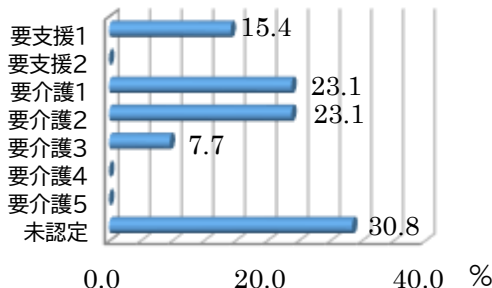
令和3年9月実施

回収率 59.1%

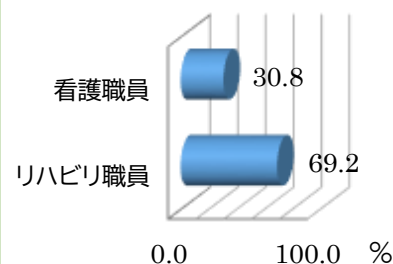
回答された方



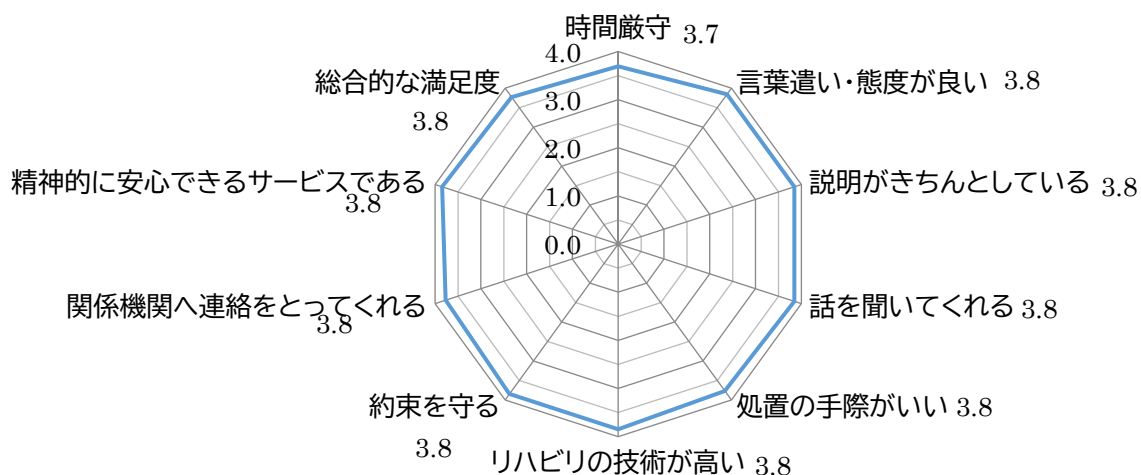
ご利用者様の要介護度



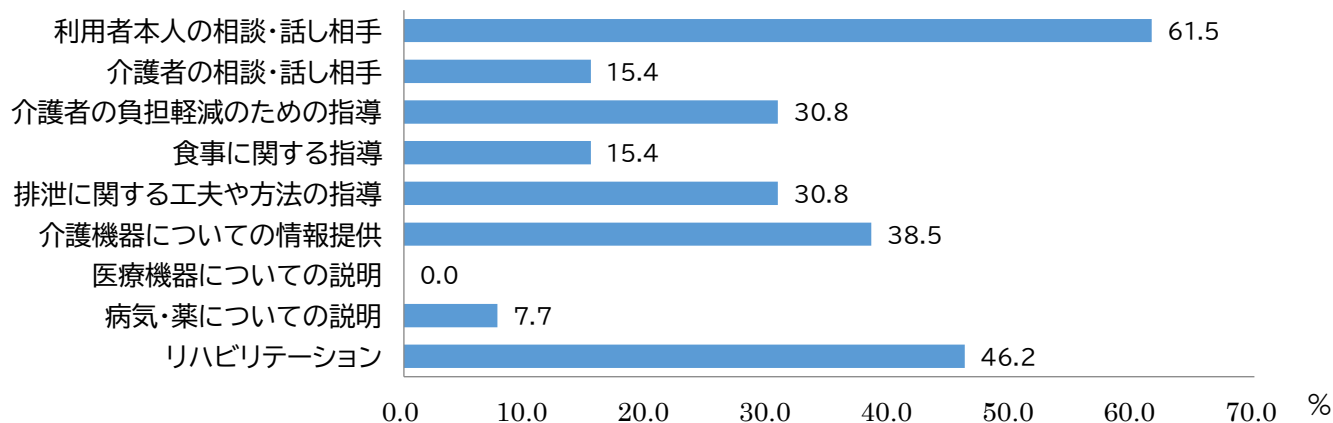
訪問職員の職種



満足度 (4点満点)



今後充実させてほしい項目



職員やサービスに対するご意見・ご感想・ご質問等

- ・いつも新設に対応して頂けてとても感謝しております。ありがとうございます。本人もすごくうれしく思っていると思います。
- ・しっかりサポートしてもらっています。安心してお任せしております。
- ・身勝手な行動で皆さんに迷惑かけているのではと思っています。家ではかなりワンマンです。お世話になります。よろしくお願いします。

ご協力ありがとうございました。次回は令和4年9月を予定しています。