



# 2022年 10月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8 十三夜 
9	10  スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31ハロウィン 					

## 栗ごはん

じゅうさんや のち

旧暦の9月13日は十三夜です。「後の月」「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、栗料理などをお供えしてお月見をし、収穫を祝います。

十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習です。



### 【材料】(4人分)

- ・精白米 1と1/3カップ(240ml)
- ・もち米 2/3カップ(120ml)
- ・水
- ・栗 500g(正味300g)
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2



栗ご飯は、栗の皮をむくことに少し手間がかかりますが、栗の甘みを感じられる出来上がりのおいしさは格別です。

### 【下準備】

- ①栗はかぶるくらいの水(またはぬるま湯)に30分以上つける。  
**ポイント** むく前に水につけておくことで皮が柔らかくなり、むきやすくなります。時間があれば一晩つけると更にむきやすくなります。
- ②栗をとがった方から底に向けて包丁で引きはがすようにしながら鬼皮をむく。(栗むき専用のはさみを使うと便利。丸い部分を先に切り落としてからむいてもよい。)更に渋皮を丁寧にむいた後、水に30分くらいつけてアクを抜く。

### 【作り方】

- ①精白米ともち米を洗ってざるに上げ、15分くらいおいて水気を切る。
- ②①に普通に炊く時と同じ量の水を加えて30分くらいおく。
- ③下準備した栗の水気をよく拭いて半分の大きさに切る。
- ④②の水を大さじ1分捨て、酒と塩を加えてひと混ぜし、③の栗をのせて炊飯器で炊く。
- ⑤炊き上がったら、栗を崩さないようにしゃもじでさっくりと混ぜる。