



今月の旬

”四季を楽しむ保存食” 栗の渋皮煮

材 料（4人前）

- ・栗……………500 g
- ・塩……………小さじ2杯
- ・重曹……………小さじ2杯
- シロップ
- ・水……………約 500cc
- ・ザラメ……………200 g

■作り方

- ①栗はボウルに入れてかぶるくらい水を注ぎ、塩を入れて2時間ほどおき、皮をむきやすくする。
- ②鬼皮をむき、中の渋皮は残す。このままボウルに入れてかぶるくらいの水を注ぎ、重曹を入れて一晩おく。
- ③②を漬けた水ごと鍋に移し、火にかける。沸騰したら10分くらい静かにゆで、2～3回水を取り換えゆでこぼす。水を換えるたびに流水で栗を洗って筋のようなものを洗い落としていく。
- ④別鍋のシロップに汁気をきった栗を入れ、落とし蓋をし、20～30分静かに煮る。一晩そのまま置いて味をしみこませる。
- ⑤栗を取り出し、シロップを煮つめ、容器と一緒に入れ保存する。（1～2週間可）

（かごしま”食”推進員 野田 恵美子）

（切り取って活用してみたいかでしょうか）

7月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場（7／27～7／30）

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄	0	0	0	0
	メス	349	811,650	1,320	354,491
	去勢	433	654,150	1,393	419,687
	計	782	811,650	1,363	390,590
曾於地区	雄	1	787,500	2,917	787,500
	メス	729	841,050	1,301	352,478
	去勢	904	654,150	1,377	415,743
	計	1,634	841,050	1,346	387,713

9月のせり市は、9／27～9／30の予定です。

※価格は税込です。