

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

栗の香りと上品な甘味の 秋を感じる和菓子

手作り栗きんとん

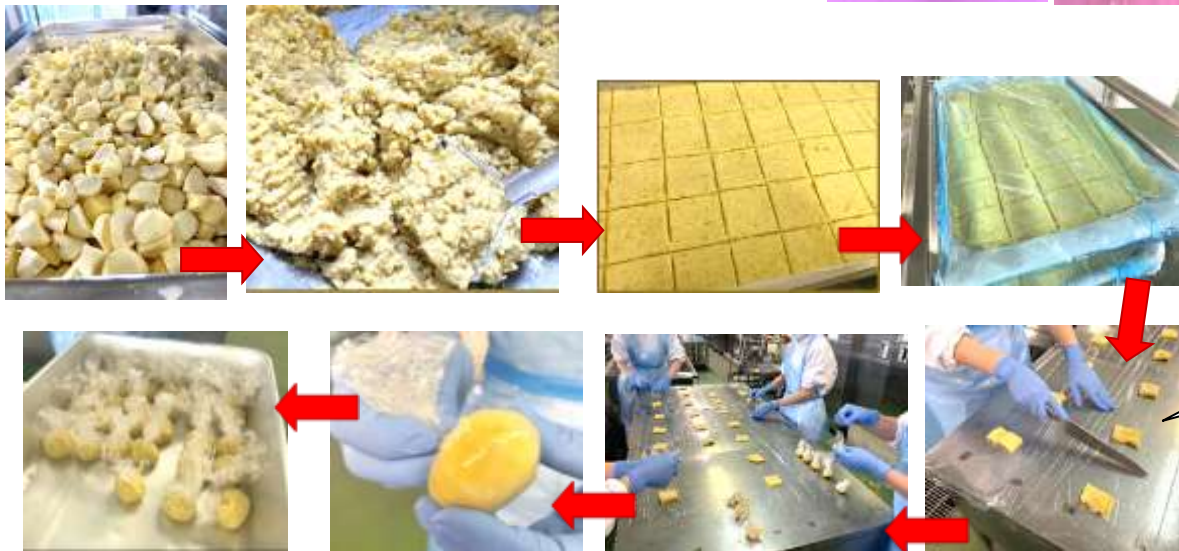
＜材料＞給食の6個分

- 栗 100g (中くらいの6個)
- 水 60ml (大さじ4)
- 三温糖 12g (小さじ4)

＜作り方＞

- ①栗の皮をむき、4分の1程度に切って40分程度蒸します。
- ②①の栗と砂糖水を鍋に入れ、火にかけます。
- ③煮ていくと勝手に崩れるので焦らないようにします。
- ④水分を飛ばし過ぎるとまとまらなくなり、ゆるすぎるとまとまらず、手につきます。ほんの少しだけ柔らかいかなというくらいで火を止めつぶしながら1cm位の厚さにのばしラップで保湿しておきます。
- ⑤④を等分にしてラップで1つつ丸め、茶巾しぼりのようにしておきます。

栗きんとんは岐阜県美濃市東部の名産で、栗に砂糖を加えて練り上げ、茶巾で絞り、栗の形に仕上げた和菓子です。栗は「勝ち栗」と呼ばれ勝負運をアップさせる縁起の良い食べ物として昔から重宝されてきました。また、美しい黄金色に輝く小判をイメージした見た目から栗きんとんは、「金色の団子」とも表され「お金がたまるように」と金運や豊かな一年が送れますようにという願いがこめられた縁起物とされています。薩摩芋を入れて作る「栗きんとん」は全くの別物ですが、やはり一年の豊かさや勝負運の向上を願い、おせちの定番となっています。子どもたちは見るのが初めてで恐る恐るの子もいましたが、「超美味しい!」とおかわりする子もいました。「秋を感じるわがしをいただけてしあわせでした。」「上品な甘さでとてもおいしかったです。」などの感想が寄せられました。



ラップを切り分けて包みます。

| 栄養価 (1個分) | |
|-----------|--------|
| エネルギー | 36kcal |
| たんぱく質 | 0.5g |
| 脂肪 | 0.1g |
| 加糖 | 4mg |
| 鉄分 | 0.1mg |
| 食物繊維 | 0.7g |
| マグネシウム | 0mg |
| 亜鉛 | 0mg |
| 塩分 | 0g |
| 糖分 | 2g |