

ア ラ カ ル ト

おすすめレシピ集



1. 栗と鶏肉のガーリック炒め

【材料（4人分）】

- 生栗 …………… 300g (大粒約12個)
- 鶏手羽元・鶏手羽先 …………… 各4本
- にんにく(みじん切り) …………… 1かけ分
- パセリ(みじん切り) …………… 少々
- 塩・こしょう …………… 各少々
- 油 …………… 大さじ3
- レタス、プチトマト …………… 適宜

【作り方】

- ①生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮、渋皮を剥き、水にさらしておく。鍋にむき栗を入れ、たっぷりの水で、竹ぐしが通るぐらいまで茹で、ざるに上げておく。
- ②鶏肉に塩・こしょうをし、全体にすり込む。フライパンに油大さじ1を熱し、両面に焼き色がつき、中に火が通るまでじっくりと、弱めの中火で焼く。
- ③別のフライパンに油大さじ2をひき、やや弱めの火でにんにくを炒める。薄く色づいたら①を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ④②も加えて炒め合わせ、パセリをふる。皿に盛り、レタス、プチトマトを添える。



2. 栗のポタージュ

【材料（4人分）】

- 生栗 …………… 300g (大粒約12個)
- 玉ねぎ …………… 160g
- バター …………… 大さじ1
- ごはん …………… 大さじ1
- スープ
- コンソメ …………… 1個
- 水 …………… 600cc
- 牛乳 …………… 200cc
- 塩・こしょう …………… 少々
- パセリ(みじん切り) …… 少々
- 生クリーム …………… 100cc

【作り方】

- ①生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮、渋皮を剥き、水にさらし、ざるに上げておく。
- ②むき栗は小さく切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③鍋にバターを入れ、②を炒め、ごはん、スープを加えて煮る。
- ④栗がやわらかくなったらミキサーにかける。ふたたび鍋に戻し入れて火にかけ、牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤器に盛り、パセリを中心に飾り、生クリームを回す。



3. クリッケ

(栗のコロッケ)

【材料（4人分）】

- 生栗 …………… 200g (大粒約8個)
- 玉ねぎ …………… 40g
- 鶏ひき肉 …………… 40g
- 牛乳 …………… 大さじ2
- 卵 …………… 1個
- 塩・こしょう …………… 少々
- 小麦粉・パン粉・油 …… 適量

【作り方】

- ①たっぷりの水で生栗を茹でる。沸騰したら中火で40分ぐらい茹で、ざるに上げておく。(茹で水が少なくなったら足す。)
- ②みじん切りの玉ねぎと鶏ひき肉は油で炒め、塩・こしょうしておく。
- ③①の栗を包丁で縦半分に切り、中身をスプーンで取り出し、粗くつぶしておく。
- ④③と②を混ぜ合わせ、牛乳で水分調整する。
- ⑤8等分して形を整え、小麦粉、とき卵、パン粉をつけて油で揚げる。