

— 栗子饭 —

我们在今年的4月刊中向各位介绍了春天的两种米饭，本期将会介绍可以说是秋天米饭的代表作“栗子饭”。在中国和日本的农历中，有将一年分成二十四个季节的“二十四节气”，根据这将阳历8月23日到9月6日之间称作“处暑”，意思是“夏天炎热将收敛”。近来由于全球变暖，实际上在这期间天气还是持续炎热，但是也可以从店头摆放的蔬菜和水果等中，感受到渐渐临近的秋色。

栗子主要是在中国、韩国、欧洲以及日本食用，虽然在世界上、中国产的占了大半，但秋天店里摆放的还是刚收获的日本产的生栗子。日本产的栗子的特征是比中国产的颗粒大，其中以大而甜闻名的“丹波栗”（“丹波”是现在的京都府、兵库县、大阪府的一些地方的古称）产量稀少十分珍贵。

顺便说一下，栗子外部的皮叫做“鬼皮”，粘在果实外的内皮叫做“涩皮”。日本产的栗子的另一个特征是涩皮比较难剥。因此生栗子的烹调比较费劲，尽管如此，因为是只有在这个季节才能吃到的味道，请一定试着做做看。这次介绍比较容易剥皮的做法。

【材料（6人份）】

米…3合 生栗子（带皮）…500g 水…540ml 酒…2大勺
甜料酒…1/2大勺 盐…1.5小勺

【做法】

1. 将米淘好。生栗子煮3分钟左右。
2. 将煮好的栗子浸在热水中，降温后剥皮。首先将用刀切道口子后用手将鬼皮剥去，然后用菜刀将涩皮剥去。
3. 电饭煲中放入米，相应的水，调味料，稍稍搅拌后加入栗子，按普通烧饭即完成。食用时可按自己的喜好、洒上芝麻。

— 栗ご飯 —

今年（ことし）の4月号（がつごう）で春（はる）のご飯（はん）2種（しゆかい）をご紹介（しょうかい）しましたが、今月号（こんげつごう）では秋（あき）のご飯（はん）の代表（だいひょうかく）格（い）とも言（い）える栗（くり）ご飯（はん）（しょうかい）をご紹介します（ちゆうごく）。中国（ちゆうごく）や日本（にほん）の旧暦（きうれき）には、1年（ねん）を24の季節（きせつ）に分（わ）けた「二十四節気（にじゅうしせつき）」という（いう）もの（もの）があり、それ（それ）によれば（よれば）新暦（しんれき）で8月（がつ）23日（にち）から9月（がつ）6日（にち）に当（あ）たる（たる）頃は（ころ）「暑（あつ）さが収（おさ）まる」という（いう）意味（いみ）の「処暑（しよしょ）」とよばれる（よ）季節（きせつ）です（です）。近頃（ちかごろ）は温暖化（おんだんか）のせい（せい）か、実際（じっさい）には（には）まだ（まだ）暑い（あつ）日（ひ）が続き（つづ）きます（きます）。店先（みせさき）に並（なら）ぶ（ぶ）野菜（やさい）や果物（くだもの）など（など）からも（すこ）少し（ちか）ずつ（ずつ）近付（ちか）いて（いて）くる（くる）秋（あき）の気配（けい）を感じ（かん）てください（ください）。

クリ（くり）は主（おも）に中国（ちゆうごく）や韓国（かんこく）、ヨーロッパ（よーろっぱ）、そして（そして）日本（にほん）で食用（じよくう）とされ（さ）れて（れ）おり、世界（せかい）の中（なか）では（では）その（その）大半（たいはん）を占（お）める（める）のが中国（ちゆうごく）産（さん）ですが（ですが）、秋（あき）には（には）獲（と）れた（れた）て（て）の日本（にほん）産（さん）の生栗（なまぐり）が店先（みせさき）に並（なら）び（び）ます（ます）。日本（にほん）産（さん）のクリ（くり）は中国（ちゆうごく）産（さん）より（より）粒（つぶ）が（が）大き（おお）い（い）こと（こと）が特（とく）徴（ちゆう）で、中（なか）でも（でも）大き（おお）く（く）甘い（あま）こと（こと）で知（し）られる（られる）「丹波栗（たんぱくり）」（「丹波（たんぱ）」とは（とは）現在（げんざい）の京都府（きょうとふ）、兵庫県（ひょうごけん）、大阪府（おおさかふ）の一部（いちぶ）に当（あ）たる（たる）地方（ちほう）の古（こ）称（しょう））は、生産（せいさん）量（りやう）が少（すく）ない（ない）こと（こと）も（も）あり（あり）珍（ちん）重（じゆう）され（さ）れて（れ）います（います）。

ちな（ち）みに（に）クリ（くり）の外側（そとがわ）の皮（かわ）を「鬼皮（おにかわ）」、実（み）に張（は）り付（つ）いて（いて）覆（おお）って（て）いる（いる）皮（かわ）を「渋皮（しぶかわ）」と（と）呼（よ）び（び）ます（ます）。日本（にほん）産（さん）のクリ（くり）は渋皮（しぶかわ）が（が）剥（は）が（が）し（し）にく（にく）い（い）こと（こと）も（も）特（とく）徴（ちゆう）です（です）。その（その）ため（ため）生栗（なまぐり）の調理（ちゆうり）には（には）苦（く）労（らう）し（し）ます（ます）が、こ（こ）の（この）季節（きせつ）なら（なら）では（では）あ（あ）じ（じ）ぜ（ぜ）ひ（ひ）つ（つ）く（く）み（み）て（て）くだ（くだ）さい（さい）。皮（かわ）を剥（む）き（む）易（やす）い（い）レシ（れ）ぴ（ぴ）を（を）ご（ご）紹（しょう）介（かい）し（し）ます（ます）。

【材料（6人份）】

米…3合 生栗（皮付き）…500g 水…540ml 酒…大さじ2
みりん…大さじ1/2 塩…小さじ1.5

【作り方】

1. 米（こめ）は（は）研（と）いで（いで）おく（おく）。生栗（なまぐり）は（は）3分（ぶん）ほど（ほど）茹（ゆ）で（で）る（る）。
2. 茹（ゆ）で（で）た（た）栗（くり）は（は）その（その）ま（ま）湯（ゆ）に（に）漬（つ）けて（けて）おく（おく）、粗熱（あらねつ）が（が）取（と）れた（れた）ら（ら）皮（かわ）を剥（む）く（く）。ま（ま）ず（ず）鬼皮（おにかわ）に（に）包（ほう）丁（てい）で（で）切（き）り（り）口（ぐち）を（を）入（い）れて（て）手（て）で（で）剥（む）き（む）、その（その）後（ご）渋皮（しぶかわ）を（を）包（ほう）丁（てい）で（で）剥（む）が（が）す（す）。
3. 炊飯器（すいはんき）に（に）米（こめ）と（と）分量（ぶんりやう）の（の）水（みず）、調（ちょう）味（み）料（りやう）を（を）入（い）れ（れ）、ざ（ざ）つ（つ）くり（くり）混（ま）ぜ（ぜ）た（た）後（ご）、栗（くり）を（を）入（い）れ（れ）、普（ふ）通（つう）に（に）炊（た）げ（げ）ば（ば）で（で）き（き）あ（あ）が（が）り（り）。食（た）べ（べ）る（る）時（とき）に（に）お（お）好（この）み（み）で（で）ゴ（ご）マ（ま）を（を）振（ふ）る（る）。