

いしいの甘栗



いしいの甘栗

株式会社イシイコーポレーション

Tel:03-3846-3545

ホームページアドレス

<http://www.i-amaguri.com>

今年も美味しく出来てます!



今年も肉まんの恋しい季節がやって来ました。手作りならではの美味しさを皆様にお届けいたします。

自家製キムチ

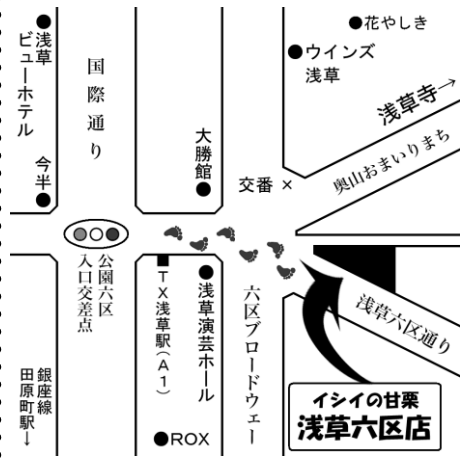


漬物人気NO1の自家製キムチ。「甘さの後に程良い辛さが癖になる!」「コクがある」と好評です。

200g入り=280円
370g入り=500円

注目 浅草六区店

多くの文人・芸人が愛した街「浅草六区通り」にオープンして半年が経ちました。つくばエクスプレスが開通し、



浅草の街は以前にも増して活気に溢れています。お店は、つくばエクスプレスA1番出口を出てすぐ、「浅草演芸ホール」の斜め前。「栗」の文字が入った提灯が目印です。

さあ、いらっしやいませ!

台東区浅草 2-4-6
TEL03-5828-0622
FAX03-5830-0633

秋の味覚を満喫



甘栗と手羽先の甘辛煮 (4人分)

材料:手羽先 12本・焼き甘栗 20粒・干し椎茸 6枚・にんにく 2かけ・水 2カップ 調味料:酒 大さじ 2・醤油 大さじ 3・みりん 大さじ 3・砂糖 大さじ 2。

《作り方》

- ①手羽先は水洗いをして、良く水を切っておきます。
- ②椎茸は水で戻し、戻し汁1/2カップを残します。
- ③つぶしたにんにくを炒め、香りが出たら手羽先を入れ、焦げ目が付くまで中火で炒めます。
- ④水2カップ・戻し汁1/2カップ・調味料を加え、強火で加熱し、煮汁が沸騰したら弱火にし、落し蓋をして20分煮込みます。
- ⑤剥いた甘栗を加えて、さらに10分煮込みます。

《ワンポイントアドバイス》

こまめに煮汁をかけてあげると、照りも出て美味しさがアップします。

甘栗の栄養講座

皆さん、甘栗にどのような栄養が含まれているかご存知ですか? 甘くて美味しいだけではないのです! 今回は「甘栗と栄養の関係」について、ちょっと澁蓄(うんちく)を傾けてみましょう。

実は甘栗には、食物繊維さらにビタミンCが豊富に含まれているのです。

一般的に食物繊維と言えば、ゴボウ・サツマイモですが、100gあたりの含有量調査では、甘栗に最も多く含まれているという結果が出ています。

さて、熱に弱いビタミンCが、どうして甘栗に多く含まれているのでしょうか? 甘栗は硬い殻(果皮)と渋皮、果肉から出る(澱粉)によって守られています。だから外からの強い熱でもビタミンCが破壊されないのです。

意外と知られていない「甘栗の栄養」。古来、中国では漢方薬や薬膳料理などに使用されていたそうです。

今回は、甘栗を使ったお料理レシピをご紹介します!