

シイの実の調理法

○特徴…シイの実はアクが少なく、クリのようにほっくりとした食感が特徴であり、様々な調理法で美味しく食べることができます！

○主な調理法は、①フライパンで炒める・②塩茹でにする

- ①手順 1. シイの実をきれいに洗い、水気をよく切る。
2. フライパンに殻付きのままシイの実を入れ、蓋をし、中火で加熱する。
3. フライパンをゆすったり、混ぜたりしながら均一に火を通す。
4. 「パン！」と弾ける音がして、殻に割れ目ができるまで5～10分ほど炒める。
5. 火から下ろし、粗熱が取れ手で触れるぐらいになったら、割れ目から、殻と渋皮を剥いて食べる。

Point…炒ることで甘みが増し、香ばしいクリのような風味が楽しむことができます！

- ②手順 1. シイの実を洗い、たっぷりの水と塩（分量外）を入れた鍋で、15～20分程度ゆでる。
2. 茹で上がったたらざるにあげ、粗熱が取れたら殻と渋皮を剥いて食べる。

Point…ホクホクとした食感で、淡白な甘くないクリのような味になります！

○注意点…1. 毒性植物のシキミ（シキミ属）の実と間違って食べないように注意する。

→シキミは植物全体（花・葉・実・根）のすべての部分に「アニサチン」という強い毒性あるため注意する。

