



ひろこ、  
さわこの

# とっておき レシピ

今月の食材

栗

## 今月の料理

私が子供の頃、家のすぐ脇に栗の木があり、毎年10月になると2階の屋根でゴロゴロと音がして、何かかと思うと、庭先にパツリと口を開けた栗が落ちていたのを思い出します。

家の近くにも栗林があり、毎年秋の景色を楽しんでいます。今回の料理は能登の友人が送ってくれた栗で作りました。

栗というと栗ご飯や甘く煮たりすることが多いと思いますが、今回はメインのおかずになる中国料理です。

(さわこ)

## 栗としいたけと鶏肉のうま煮

### 材料 (4人分)

鶏もも (あれば骨付きのぶつ切り) --- 600g  
 しょうゆ --- 大さじ1  
 乾しいたけ --- 小8枚  
 にんじん --- 1本  
 栗 --- 8~12コ  
 生姜 --- 1片  
 ごま油 --- 小さじ2  
 鶏がらスープの素 --- 小さじ2  
 ★ しょうゆ --- 大さじ1  
   紹興酒(酒) --- 大さじ1  
   砂糖 --- 大さじ1  
 水とき片栗粉

### つくり方

- 乾しいたけは水につけてゆっくりもどし、固く絞って足を切る。しいたけが大きければ2つにそぎ切りにする。
- 栗は熱湯に4~5分つけてから鬼皮と渋皮をむく。
- 鶏肉は大きめの一口大に切り、しょうゆをまぶす。人参は皮をむき乱切りにする。
- 揚げ油を高温に熱し③の鶏肉をからりと揚げ、栗、人参もさっと揚げる。
- 鍋に生姜の薄切りとごま油を入れて軽く炒めて香りを出す。しいたけの戻し汁に水を足して2カップにして加え、人参と栗、鶏肉、★(材料欄の合わせ調味料)を入れ、沸騰したら、落し蓋をし、蓋もしめて25分位栗が柔らかくなるまで煮る。煮汁が少なくなるまで煮詰め、味を調え、水とき片栗粉でとろみをつける。ぎんなんがあれば、加えると良い。

### プロフィール



**堀江ひろ子** (料理研究家 栄養士)  
 日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



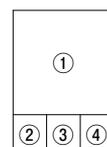
**ほりえさわこ** (料理研究家 栄養士)  
 女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げている料理を開発している。

2016年 10月号 NO.115

## Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ 栗としいたけと鶏肉のうま煮
- 03 特集1 「木づかい」はじめませんか。
- 10 マンガ お山ん画 ~ツキ板~
- 12 特集2 林業大学校で学ぼう
- 15 Topics 「平成27年木材需給表」の公表について
- 16 国有林野事業の取組 平成27年度国有林野の管理経営に関する基本計画の実施状況について

### (表紙) 写真提供



- ① 大工の手 / (一社) わざわ座
- ② まな板 / (一社) more trees
- ③ 敷くだけフローリング / SMALL WOOD TOKYO
- ④ 鳩時計 / (一社) more trees