

# カテェネ 農食ツアーリズム 「栗」を使ったレシピ



## 栗のデザートサラダ

ゆでた栗、さつまいも、かぼちゃをホールケーキのように盛りつけたおしゃれでスイートなデザートサラダ。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

さつまいもとかぼちゃは、食感が残るくらいの粗さにつぶします



#### POINT 2

さつまいも、かぼちゃ、栗を生クリームで接着させるように盛りつけます

### 〈材料 (2人分) 〉

- 栗 6個
- さつまいも 正味150g
- かぼちゃ 150g
- 砂糖 小さじ2
- レーズン 適量
- 生クリーム 100ml
- 砂糖 小さじ2 (生クリーム用)
- アーモンド (有塩) 適量
- ミント 適量

### 〈作り方〉

1. 栗をまな板の上に置き、包丁の角を使って鬼皮に一周キズを入れる。鍋に水を入れて沸騰させ、栗を入れて柔らかくなるまで15分ほどゆでる。ザルにあげ、あら熱を取って鬼皮と渋皮をむく
2. さつまいもは皮をむいて約1cmの厚さに輪切りする。かぼちゃは約8等分に切る。鍋に切ったさつまいもとかぼちゃを入れ、かぶるくらいの水を加えて15分ほど柔らかくなるまでゆでる
3. さつまいもとかぼちゃを分けてフォークで粗くつぶし (Point1)、それぞれに砂糖小さじ1ずつを加え混ぜる
4. レーズンは沸騰したお湯でさっとゆでてザルにあげておく
5. ボールに生クリーム、砂糖を入れて8分立てにする
6. 3のさつまいもとかぼちゃ、1の栗、5の生クリームを山になるように盛りつけ(Point2)、レーズン、アーモンド、ミントを飾る