

どんぐり（しいの実）の下ごしらえ

今回使用しているのは、しいの実です。

（下ごしらえ）

- ①ひろってきたしいの実を水で洗う
- ②新聞等にかけて、2～3日干す
- ③殻を軽くたたいてはずす
- ④かぶるくらいの熱湯に入れ、中火でゆでながら、
おたまの底で軽く転がして薄皮をむく
- ⑤きれいな色にゆであがったら、水にとり水気をきる



（しいの実）

