



塩炒りぎんなん

材料 (3人分)

- ・新ぎんなん 一握りほど
- ・水 ヒタヒタになるくらい
- ・塩 小匙1/2

作り方

- ① キッチンばさみの持ち手でぎんなんの殻を割る
- ② 小鍋にぎんなん、水（ヒタヒタになるくらい）、塩を入れて煮る
- ③ 水分が無くなるまで煮て、焦げ過ぎないように炒りして、水分を飛ばして完成

ここがポイント👉

茹でてから炒るので、中はふっくらもちもち、塩味もしっかり。

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1350016875/>



揚げぎんなん

材料 (2人分)

- ・新ぎんなん 10粒ほど
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 適宜

作り方

- ① ぎんなんを剥く
- ② 揚げ油を弱火で熱し、ぎんなんを入れる
菜箸で転がすと薄皮は剥がれるので、剥がれた薄皮は取り除く
- ③ 弱火のまま1~2分、ほっくりな状態になるまで揚げ、油切りし、塩を振って完成

ここがポイント👉

ぎんなんのホックリ、もちもちした感触が味わえる。

出典引用：<http://www.ginnan-ice.jp/recipe/>

い



レンチンぎんなん

材料 (2人分)

- ・新ぎんなん 10~20粒
- ・塩 少々

作り方

- ① ぎんなんの殻にペンチなどでひびを入れてから、茶封筒に入れ、口を2~3回折る
- ② 茶封筒を電子レンジに入れ、600wで40秒加熱する
- ③ 殻と薄皮を剥き、塩をふる

ここがポイント👉

レンジで簡単に。

出典引用：<https://oceans-nadia.com/user/21965/recipe/143444>



ぎんなんの炊き込みご飯

材料 (4人分)

- ・ぎんなん 30個ほど
- ・米 2合
- ・昆布出汁 適宜
- ・塩 小匙2/3

作り方

- ① ぎんなんは下茹でし、薄皮は取る
- ② お米は研ぎ、炊飯器の2合目の目盛りまで昆布出汁を入れる
- ③ 上に下茹でしたぎんなんを散らし、炊く
- ④ ご飯が炊きあがったら完成

ここがポイント👉

秋らしい炊き込みご飯。

出典引用：<http://www.ginnan-ice.jp/recipe/#gotoTop>