

オニグルミ



# 2019 秋の食材 食しポ 図鑑

オニグルミ編

秋の「高尾100年の森」は食材の宝庫♪今回は、森のクルミを調理しました！

## クルミキャラメルレシピ<sup>®</sup>

### <準備するもの>

1. くるみ20個程度 2. 水 (10cc) 3. 砂糖 (少々) 4. バター (10g)

### <作り方>

- ①くるみの殻を包む青い果肉を剥きます
- ②硬い殻をペンチを使って割ります
- ③クルミの白い実の部分をつま楊枝等で取り出します
- ④取り出した白い実を焦げ目が付くぐらい焼いてから水・砂糖・バターで絡めて完成です！



# 完成!



## 森のクルミキャラメル

### 食べた感想

クルミとキャラメルが絶妙にマッチしており、甘いキャラメルが後を引く美味しさ。一度食べると、手が止まらず、あっという間に完食しました。