頭高山でとれた銀杏です。
秋の味覚をお召し上がりください。

頭高山緑地公園自主愛護委員会
会長　山下　功



殻付き銀杏は、軽くヒビを入れて茶封筒に10～15粒ほど入れ、封筒の口を2回折り、電子レンジ600Wで約30～60秒加熱すると安全に調理できます。殻が飛び散らず、蒸し焼き状で美味しく仕上がります。

封筒を使った銀杏の基本調理手順
銀杏を洗い、水気をしっかり拭く
汚れがついている場合は軽く洗い、表面の水分を完全に拭き取る。
茶封筒に銀杏を入れる
・10～15粒が目安
・重ならないように入れる
・口は“軽く2回折るだけ”で密閉しない（蒸気逃げ道の確保）
電子レンジで加熱
600W：30～60秒（10粒あたり30秒が目安）
500W：50～70秒（様子を見ながら）
「パチン」と弾ける音がすれば順調。
取り出し・殻むき
・封筒を顔から離して開ける（蒸気注意）
・熱いうちに殻と薄皮をむくと簡単に剥ける
・薄皮が剥きにくい場合は30秒～10分水に浸すと良い

殻に軽くヒビを入れる（推奨）
ペンチや金づちで“パキッ”と軽く割れ目を作ると、爆発が起きにくく安全。