

ふるさと産品通信

柿

今日の食材



今月のレシビ

柿とアスパラガスの白和え

材料 (4人分)

柿 (甘柿でも可) …… 2個 アスパラガス …… 2本
塩 …… 適量

【白和え衣】

木綿豆腐 …… 1丁 すりごま …… 50g
砂糖 …… 大さじ6 薄口しょうゆ・みりん …… 大さじ1
白味噌 …… 大さじ1½ 塩 …… 小さじ½

栄養価 (1人当たり)

エネルギー …… 304kcal タンパク質 …… 10.8g
脂肪 …… 11.3g

作り方

- ① 柿の皮をむき、種を除いてやや厚めのいちょう切りにして塩水に浸す。
- ② アスパラガスの根元の固い部分を切り落とし、皮をむいて塩ゆでし、氷水にとり、1cmくらいのななめ切りにする。
- ③ 木綿豆腐は重石をかけて重さが半分くらいになるまで水切りをし、裏ごしする。すり鉢に入れてよくすり、すりごまと調味料を加えさらによくすりあわせ、水気をよく切った柿とアスパラガスを加えざっくりとまぜて出来上がり。

栄養士チェック

柿は果物の中でもビタミンCを豊富に含み、その含有量はみかんの約2倍、大きめの柿1個で1日に必要なビタミンCを補うことができます。

また、鼻やのどの粘膜を正常に保つ働きをするカロテンも豊富で、免疫力を高める効果のあるビタミンCと合わせ、柿は風邪予防に期待できます。



ホテルユニバース
杉田不二雄さん

レシビ紹介者

地産地消をめざして、季節に応じた地元的新鲜な魚、野菜などの食材をたくさん使ったお料理を提供しています。

12月はあたご柿と横野柿が旬を迎えます。ともにしぶ柿ですが、しぶ抜きしたものは甘くさっぱりとした味です。白和えに味噌を入れることで、おいしさを引き立てました。

柿を詠んだ俳句や和歌がたくさんあるように、日本人にとつて柿はなじみの深い果物です。昔、旅のお坊さんが、保存食として携行していた干し柿を、行き倒れになった人や、病気に苦しむ人に与えたため日本中に広まったという説があります。

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、豊富なビタミン類とミネラルが医者いらずの万能薬として重宝されてきました。柿の葉にもビタミンがたくさん含まれるため、柿の葉茶としても人気が出ています。

柿の祖先是奈良時代ごろに中国からやってきたようですが、日本でおいしく改良され世界へと広がっていきましました。海外でも「KAI」として親しまれています。

アルコールの分解に効果的な酵素を含むので、お酒を飲む機会が多いこの時期、二日酔い予防のため飲む前にぜひどうぞ。



作付面積：271ha (県内第1位)
収穫量：4,590t (県内第1位)
参考：愛媛県農林水産統計年報

野菜ソムリエのひとこと

皮に白い粉のようなものがついているのは農薬ではなくブルームという水分の蒸発を防ぐ成分です。ヘタが4枚で緑が残っておりしっかりしたもの、ヘタと実の間にすき間のないものを選びましょう。

涼しい部屋で保存しますが、冷やしすぎは要注意です。



ジュニア野菜ソムリエ
白石正司さん

食育ワンポイントチェック

郷土の名産品を味わおう

愛宕柿など郷土の名産品をいくつか存知ですか？旬の食材は栄養と旨味がぎゅっとつまって、格別なものとなります。家族みんなで故郷と季節を感じながら、味わってみませんか？

次の世代へとふるさとの味を伝えていきましょう。

