

旬の食材「柿」

デザートもいいけれど、お料理にするとちょっと目先が変わった上品な一皿に仕上がります。

秋の味覚柿は、ビタミンCの宝庫。風邪予防や美肌効果に期待が持てます。カロチンが多く、発がん抑制作用があるとも言われています。カリウムによる利尿作用で二日酔いにも有効です。ただ鉄分の吸収を妨げるタンニンを多く含むため、貧血気味の方は過剰摂取に気をつけましょう。



柿のフルーツサラダ

【材料】

柿	1個	} A
キウイ	2個	
セロリ	1/3本	
サワークリーム	大さじ3	
プレーンヨーグルト	大さじ6	
砂糖	大さじ1	
オリーブオイル	小さじ2	
(できればエクストラヴァージンオイル)		
ハーブ	適宜	

1. 柿、キウイはそれぞれ皮をむいて1.2~1.5cmの角切りにしてボウルに合わせておく。
2. 別のボウルにAを混ぜ合わせる。
3. 1のボウルに2を加えて和える。器に盛り上にハーブ(セルフィユ、ミントの葉など)を飾る。

柿と胡麻豆腐の白和え

【材料】

柿	小1個	} A
胡麻豆腐(市販)	1個	
豆腐	1/2丁	
練り胡麻	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
白だし	小さじ2弱	
酢	小さじ2	
(柿の甘さによって加減)		
白胡麻	適宜	



1. 柿は皮をむき、1.2~1.5cmの角切りにする。胡麻豆腐も同様に切る。豆腐は電子レンジで1分弱加熱した後、粗熱を取っておく。
2. 白和えを作る。豆腐を清潔な布巾に取って水気を絞る。この時バサバサになるまで絞りすぎないように注意する。
3. 2を裏ごしする。裏ごし器がない時は味噌こしなどのザルを使うとよい。
4. ボウルに3とAの材料を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。1の柿と胡麻豆腐を加えてサククリと和え、器に盛り付け白胡麻を振る。