

ココロも体も元気に

旬の食材をつかったレシピ

～ 秋 ～

2015 vol.19

今回の食材は 柿 です



【柿とレンコンの柚子胡椒炒め】(1人分：約161kcal)

～材料(約2人分)～

☆ 柿	… 1個	短冊切り
☆ レンコン	… 50g	いちょう切り
☆ 人参	… 40g	短冊切り
☆ しめじ	… 50g	小房にわける
☆ エリンギ	… 50g	短冊切り
☆ 豆苗	… 適量	食べやすい長さに切る
☆ オリーブ油	… 大さじ1	
☆ だししょう油	… 大さじ1	
☆ 柚子胡椒	… 小さじ1/2	

～作り方～

- ① 材料を切る。
- ② フライパンにオリーブ油をいれ、レンコン、人参に火が通るまで炒める。
- ③ しめじ、エリンギを加えさっと炒める。
- ④ 合わせておいた調味料を加え、柿、豆苗を入れ炒める。



熟してしまった柿は、冷凍してシャーベットにして食べると美味しいですよ♪



毎日の献立を考えて作るのも大変なものです。献立作成のポイントは、いくつかあります。《一汁三菜》を基本に、次のポイントに気をつけながら作成してみましょう。

【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 佐藤 高橋
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。



【柿】

●栄養価

ビタミンC、カリウム、ペクチン、タンニンが豊富に含まれていて、柿をひとつ食べれば、一日の必要量を補えるほどのビタミンCが含まれていると言われています。

●効能

ビタミンCには活性酸素を抑制する働きがあり、肌のシミ、そばかす、しわの予防に効果が期待できます。また、渋みのもとのタンニンにはアルコール分解作用、カリウムには利尿作用があり、二日酔いに効きます。

●選び方

赤くて皮がつやつやしているもの、ヘタの形がきれいで実にはりついているものが新鮮です。

●調理のポイント

柔らかいものは調理しにくいので、固いものが適しています。



～盛り付けイメージ～



【柿の白和え】(1人分：約160kcal)

～材料(約4人分)～

☆ 柿	… 1個	☆ 絹ごし豆腐	… 1/2丁
☆ ぶどう	… 12個	☆ 練りごま	… 大さじ2
(巨峰など粒の大きいもの)		☆ 砂糖	… 大さじ2
☆ りんご	… 1/2個	☆ 牛乳	… 大さじ1
		☆ 塩	… 小さじ2/3

～作り方～

- ① 豆腐は水切りし、調味料と合わせておく。
 - ② 果物は一口大に切っておく。
 - ③ 水分をとった果物を①に加えて和える。
- ※ 梨など他の果物や、お野菜を加えても美味しいですよ♪



同じ食品を使わない

同じ食品を使うと、摂取できる食品の数が減ってしまうので、出来るだけ多くの食品を使うようにしましょう。



調理方法を変える

調理方法には、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどがあります。主菜が炒め物なら、副菜は煮物、和え物にするなど変化をつけましょう。



旬のものを取り入れる

旬のものは栄養価が高く、栄養素を効率よく取り入れることができます。