

FF通信 No.131 旬の食材 柿

11月

本情報は2023年
10月末のものです

晩秋に旬を迎える柿は、古くから全国各地で栽培され身近に親しまれている果物です。柿の幹は丈夫なので家具に加工され、葉はお茶として、果実は防腐剤としても幅広い用途で使用されています。

選び方

ヘタが4枚揃っていて
緑色が残っている

形がいびつで無く
整っている

ヘタが果実に隙間なく
張り付いている

果実が濃いオレンジ色に
色づいているもの



保存方法

- ①常温⇒まだ熟していない柿向き。ヘタを下にしてポリ袋に入れ口を閉じ、20℃前後の風通しの良い場所で保存。
- ②冷蔵⇒十分熟している柿向き。キッチンペーパーを水に濡らし、ヘタに被せて1つずつラップで包み、ヘタを下にしてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。



POINT ヘタの乾燥を防ぎ、鮮度を長持ちさせること！

主な栄養

ビタミンC

βカロテン

カリウム

食物繊維

主な効能

風邪予防

肌荒れ改善

体内の塩分調整

二日酔い防止

利尿作用

便秘予防

* 柿は体を冷やす「寒性」の性質であるのと、タンニンという成分を多く含み、鉄分の吸収を阻害する作用もある為、冷え性や貧血の方は食べ過ぎに気をつけましょう！

立冬

秋が一段と深まり、落ち葉が舞い散る頃、季節の変わり目を感じて来るでしょう。

“立冬”は日本の二十四節気の1つで『冬の始まりを告げる日』とされています。

今年は11月8日に迎えます。

朝晩の冷え込みが厳しくなりますので、体調管理をしながら、移りゆく季節を楽しみましょう♪

あとひくおいしさ♪
柿のサンドイッチ

(1人分)
エネルギー 430kcal
塩分相当量 0.7g



【材料】 ~2人分~

- ・柿 1個
- ・サンドイッチパン4枚
- ・クリームチーズ 90g
- ・くるみ 40g
- ・砂糖 大さじ1

【作り方】

- ①くるみは細かく砕き、フライパンで乾煎りする。
- ②クリームチーズは室温に戻して柔らかくし、ボウルに入れ、砂糖を加えてよく混ぜ、更に①のくるみを加え、よく混ぜる。
- ③柿は皮をむき、半分にカットし、薄くスライスする。
- ④サンドイッチ用のパンの両面に、②のクリームを塗り、真ん中に柿を重ねて並べ、サンドする。
- ⑤冷蔵庫で少しなじませたら、半分にカットする。

ビタミンいっぱい♪
柿の彩りサラダ

(1人分)
エネルギー 212kcal
塩分相当量 1.1g



【材料】 ~2人分~

- ・柿 1個
- ・サラダチキン 50g(1/2p)
- ・大根 50g
- ・水菜 30g
- ★オリーブオイル 大さじ2
- ★はちみつ 小さじ1
- ★酢 小さじ2
- ★粒マスタード 小さじ2
- ★塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①柿は約1cm幅、大根は5mm幅のいちよう切り、水菜は長さ3cmのざく切りにする。
- ②サラダチキンは食べやすい束にほぐす。
- ③★の調味料をボウルに加えてよく混ぜる。
- ④③に①・②を加え、ふんわり和えたら、器に盛り付ける。