

柿の白和え



材料(2人分)

- 柿 1個
- 〈和え衣〉
- 木綿豆腐 1/2丁
- 砂糖 大さじ1
- 白ごまペースト 大さじ1
- 淡口しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々

2019年倫風10月号
「野菜の力を食卓に」を
作ってみました!



柿をくり抜いて器代わりに🍁
うんとオシャレになります!!

作り方

- ①柿の皮をむいてヘタを取り、ひと口サイズに切る。
- ②豆腐をキッチンペーパーで包んで、しっかりと水切りをする。



- ③すり鉢に「和え衣」の材料を全て入れて、すりこぎ鉢であたる。
- ④柿を入れて全体を箸などで混ぜ、最後に塩を入れて味を調える。



豆知識(かき)

渋み成分「タンニン」の効果

アルコールを分解する作用がある。さらに利尿作用のあるカリウム、酸化還元作用のあるビタミンCの相乗効果で二日酔いにも効果が🍁ミネラル、フラボノイドも豊富!!

柿の葉には防腐効果がある

柿の葉すしに使われていたり、天ぷらやお茶にしてもおいしく楽しめる。

貧血気味の方は食べ過ぎないように...

「タンニン」には血圧の上昇を抑える一方で、鉄分の吸収を妨げることもある。

柿のカプレーゼ風



《材料》

- 柿 …1個
- モッツアレラチーズ…100g
- オリーブ油 …適量
- 塩こしょう…適量

- ①柿は皮をむき、4等分にして、7mm幅に切る
- ②モッツアレラチーズも7mm幅に半月切りにする
- ③オリーブ油と塩コショウを混ぜ合わせておく
- ④柿とチーズを交互に並べ、飾り用ハーブを置いて、③を回しかけたら完成。