



金木犀(キンモクセイ)が香り、もみじの葉の色合いに秋の気配を感じる季節となりました。

「食欲の秋」の到来です！

「新米」をはじめ、実りの秋は美味しい食材が食卓に並びます。

「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」… 色々な秋を満喫したいものです。

《栄養士/室岡》

今回は『柿』を使ったお料理をご紹介します。

柿とこんにゃくの白和え

【分量】

柿	中サイズ 1 個
絹豆腐	1/2 丁
こんにゃく	100g
① 砂糖	小さじ 1
② 塩	小さじ 1
③ 醤油	小さじ 1/2
④ すりごま	大さじ 1
⑤ 料理酒	小さじ 2



- ① 柿は皮をむいて種を取り、うすくスライスする。
- ② 豆腐はあらかじめ水切りをする。
- ③ こんにゃくは短冊切りにし、熱湯で湯がいて冷水でしっかり流して水を切る。
- ④ ボールに材料と調味料をすべて入れて和える
(なじむようにしっかり混ぜる)

上記に落花生、練りごま、戻したひじきや茹でて水切りしたホウレンソウなどを入れてもおいしくいただけます。



柿&レーズンサラダ和え

【分量】

柿 (スライス)	中サイズ 1 個
レーズン	30g
レモン (いちょう切り)	1/2 個
プレーンヨーグルト	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1

- ① レーズンは湯に浸けて柔らかくする。
- ② 柿は皮をむいて種を取り、うすくスライスし、いちょう切りにしたレモン、柔らかくなったレーズンと合わせ、プレーンヨーグルト、マヨネーズと和える。

そのまま食べてもおいしいですが、少し手を加えて作るのも
目先が変わって食欲がわきますよ！