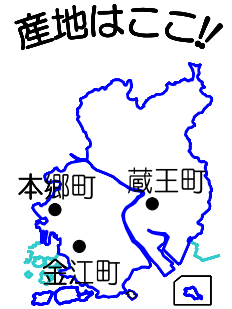


かき

漢名：柿
 英名：japanese persimmon
 科名：かきのき科
 原産地：日本、中国、朝鮮半島



柿は大きく渋柿と甘柿に分けられます。市内で栽培面積が多い品種は、富有柿という甘柿です。大玉で糖度が高いのが特長です。

かきの白和え

材料 (4人分)

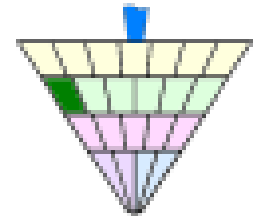
- 富有柿・・・・・・・・・・ 1/2個
- ほうれんそう・・・・・・・・ 100g
- れんこん・・・・・・・・・・ 40g
- 板こんにゃく・・・・・・・・ 80g
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・ 100g
- A {
 - だし汁・・・・・・・・・・ 大さじ2
 - 薄口しょうゆ・・・・・・ 小さじ2
 - みりん・・・・・・・・・・ 小さじ1
- B {
 - 白味噌・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - すりごま・・・・・・・・・・ 10g
 - 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
 - 塩・・・・・・・・・・ 少々
 - 薄口しょうゆ・・・・・・ 小さじ1弱



エネルギー	84kcal	カルシウム	90mg
たんぱく質	3.7g	食物繊維	2.3g
脂質	2.5g	食塩相当量	1.1g

作り方

- 1 富有柿は、皮をむいて薄いいちょう切りにする。
- 2 ほうれんそうはかた茹でにし、3cmの長さに切る。
- 3 れんこんは薄いいちょう切りにし、茹でる。
- 4 こんにゃくは短冊切りにし、茹でる。
- 5 Aで③を煮て、途中から④を入れて、下味をつける。
- 6 木綿豆腐は湯通しして、水気をきっておく。
- 7 すり鉢へBを入れ、すりませる。
- 8 ⑥をふきんで軽くしぼり、⑦の中に入れよくすりませ、①②⑤と和える。



かきの葉茶



材料

かきの葉・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- 1 かきの葉を摘んで流水で洗って、さっと水気をきる。
- 2 蒸気あがる蒸し器に①を入れ、2～3分蒸す。
- 3 ②が冷めたら、3mm程度の幅に刻み、しぼってアクを取る。
- 4 ③をザルに広げ、日光にあてて乾燥させる。晴れた日は1日、曇った日なら2～3日干す。
- 5 乾燥した葉は、湿気ないように保存する。