

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **柿 (松永産)** です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

●● 柿のコンフィチュール ●●

【材料（作りやすい分量）】

柿・・・・・・・・・・1 kg
砂糖・・・・・・・・・・300 g
クエン酸・・・・・・・・2 g



コンフィチュールは、フランス語で「ジャム」のことだよ☆
簡単だから作ってみてね！

【作り方】

- ① 柿は皮をむいて種をとりのぞき、あらく刻みミキサーにかける。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖を半分入れて強火で混ぜながら、10分程度煮る。
- ③ 煮立ってきたら残りの砂糖を加え、さらに10分程度煮詰めて、火を止める。直前にクエン酸を入れる。
- ④ 清潔なビンに入れ、保存する。

栄養価	エネルギー	135kcal
〔100gあたり〕	たんぱく質	0.3 g
	脂質	0.2 g
	食塩相当量	0.0 g

●● 柿の白和え ●●

【材料（4人分）】

柿（富有柿）・・・・・・・・1/2個
ほうれんそう・・・・・・・・1/2束
板こんにゃく・・・・・・・・1/2枚
A [だし汁・・・・・・・・30g（大さじ2）
しょうゆ・・・・・・・・12g（小さじ2）
みりん・・・・・・・・6g（小さじ1）



木綿豆腐・・・・・・・・1/2丁
B [白みそ・・・・・・・・36g（大さじ2）
白ごま・・・・・・・・9g（大さじ1）
さとう・・・・・・・・18g（大さじ2）
塩・薄口しょうゆ・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① 柿はいちょう切りにする。
- ② ほうれんそうはかた茹でにし、3cmに切る。
- ③ こんにゃくは下茹でし、2cmの短冊切りにする。
- ④ Aの調味料で③を煮て、下味をつける。
- ⑤ 木綿豆腐は湯通しをして、水気をきっておく。
- ⑥ すり鉢へBを入れ、すり混ぜる。
- ⑦ ⑤をふきんで軽くしぼり⑥の中に入れ、①②④と和える。

栄養価	エネルギー	117kcal
（1人分）	たんぱく質	5.9 g
	脂質	4.1 g
	食塩相当量	1.8 g

福山市松永地域は、富有柿の産地で、玉が大きく、甘いのが特徴です。白和えの中に柿を入れ、柿の甘さを生かした郷土料理です。



福山市食生活改善推進員協議会