

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 ●

栄養価（100gあたり） エネルギー：135kcal たんぱく質：0.3g 脂質：0.2g 食塩相当量：0g

材 料 《作りやすい分量》

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

作り方

- ① 柿は皮をむいて種をとりのぞき、あらかじめミキサーにかける。
- 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。



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！



「毎月19日は食育の日」
「毎月29日はふくやま地産地消の日」の
啓発で使用したレシビを紹介しています。

● 簡単柿ゼリー ●

栄養価（1人あたり） エネルギー：100kcal たんぱく質：1.9g 脂質：0.2g 食塩相当量：0g

材 料 《3人分》

柿・・・・・・・・・・300g
ゼラチン・・・・・・・・5g
水（ふやかし用）・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・160ml
グラニュー糖・・・・・・大さじ2

作り方

- ① 柿は適当な大きさに切った後、水と一緒にミキサーにかける。
- ② ゼラチンを水でふやかす。
- ③ 鍋に①とグラニュー糖を入れ、中火にかける。
- ④ グラニュー糖が溶けたら、火を止める。
- ⑤ ④に②を加え、混ぜ合わせたら粗熱をとる。
- ⑥ カップに⑤を流し入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やす。

● 柿の白和え ●

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

【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。

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。



「毎月19日は食育の日」、 「毎月29日はふくやま地産地消の日」