

Shiga Healthy Recipe vol.3

滋賀の食材をつかったヘルシーレシピ

今回の健康食材

柿

栄養価が高い、秋の果物です。干し柿にすると、より栄養価が高まります。

■**ビタミンCが豊富**
 ビタミンCは果物の中でもトップクラスの含有量で、疲労回復、かぜの予防、がん予防などに効果があります。

■**二日酔いに効果あり!**
 血液中のアルコール分を外へ排出するビタミンCやタンニン、アルコールの分解を促す酵素が含まれています。



収穫時期
9月下旬~12月初旬
主な産地
高島市・米原市



エネルギー 327 kcal
 塩分 1.5g
 調理時間 20分

Point

ごはん料理は、塩分濃度0.6%が程良い味つけとなります。この料理は塩分濃度が約0.6%です。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 1

きのこと柿の混ぜごはん

秋の味覚を十分に味わえるごはん料理です。ぜひお試しください。

材 料 (作りやすい分量・4人分)

| | | | |
|-----------|-----------|------|----------|
| ごはん | …600g | 塩 | …小さじ4/5 |
| 柿 | …1個(180g) | こしょう | …少々 |
| ショルダーベーコン | …40g | サラダ油 | …小さじ1 |
| ハム | …40g | すだち | …2個(20g) |
| しめじ | …100g | | |
| 三つ葉 | …1束 | | |

作り方

- ①柿は皮をむいていちょう切りにし、ベーコン、ハムは1cm角に切る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンとハム、しめじを軽く炒め、塩、こしょうで調味し、ご飯に混ぜる。
- ③②が冷めたら、柿、ゆでて長さ2cmに切った三つ葉を混ぜる。器に盛り、すだちをしぼる。

Recipe 2

柿羊羹

秋のこの時期ならではの和菓子です。柿のやさしい甘さをお楽しみください。

材 料 (作りやすい分量・4人分)

| | | | |
|-----|-------|------|-------|
| 完熟柿 | …300g | 砂糖 | …30g |
| 粉寒天 | …4g | レモン汁 | …大さじ1 |
| 水 | …1カップ | | |

作り方

- ①柿は皮をむき、種を除いてフードプロセッサーでピューレ状にする。
- ②鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、1~2分煮た後、砂糖を加えて溶かす。
- ③①を加えて混ぜ、レモン汁を加えて型に流し入れて冷やし固める。

※調理時間に冷やし固める時間は含みません



Point

柿はビタミンCが70mg/100gと果物の中でも多く含まれており、この柿羊羹1人分で1日の必要量(100mg)の半分以上(54.5mg)を摂ることができます。

エネルギー 75 kcal
 塩分 0g
 調理時間 20分

※エネルギー、塩分は1人分の値です