

地産地消
レシビ



柿の甘さとダイコンおろしの旨みが、深まりゆく秋を感じさせます。色合いも美しい料理です。

柿のみぞれ和え

【材料】(4人分)

柿 1個
スダチ 1個
ダイコン 200g
本シメジ 1/2パック

三杯酢
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2



【作り方】

- ①三杯酢を作る。酢、砂糖、塩を合わせておく。
- ②柿はヘタ、皮、種を取って、薄いイチョウ切りにし、①に漬けておく。
- ③スダチの皮は薄くむき、千切りにする。果汁は①に加える。
- ④本シメジはさっとゆでて、水気を切る。
- ⑤ダイコンはおろし、ザルにあげて軽く水気を切る。
- ⑥①に本シメジ、ダイコンおろしを加えて合わせ、器に盛り、スダチの皮を散らす。

👉【一口メモ】
柿はビタミンA、B、Cが多く含まれ、特にCはミカンの2倍も多く含まれています。
実の固めものは、和えものに。熟してしまったものはゼリーやシャーベットなどに使い分けて利用しましょう。皮は干して、たくわん漬けに入れると甘みが出ておいしいです。