



監修：前川メグ先生

## 柿のなます 柿とほうれん草のごま和え 柿の白和え

「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるように、柿はビタミンA・Cが豊富で体の免疫力を高めてくれる果物です。酢の物や和え物にしてもおいしくいただけます。

☆各砂糖の量は柿の甘さによって調節



### 柿のなます(1人分 44kcal)

#### 材料 4人分

柿・・・・・・・・・・・・・・・・ 中1/2個  
大根・・・・・・・・・・・・・・・・ 250g  
糸昆布(刻み)・・・・・・・・ 少量  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4  
＜甘酢＞  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2  
酢・・・・ 40～50cc(酢の酸味による)  
水または湯・・・・・・・・ 50cc  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4

#### 作り方

- ①柿は皮をむいて種を取り除き、細切りにする。糸昆布は水で戻しておく。
- ②大根は皮をむき、繊維にそって千切りにし(スライサーを使う)、塩を加えてよくもみ、5～10分置いて水気を絞る。
- ③ボウルに甘酢の調味料を入れて合わせる。
- ④③に②を入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて和える。

### 柿とほうれん草のごま和え(1人分 139kcal)

#### 材料 4人分

柿・・・・・・・・・・・・・・・・ 中1/2個  
ほうれん草・・・・・・・・ 1束(250g)  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々  
＜ごまだれ＞  
練りごま・・・・・・・・ 大さじ3  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2  
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1強

#### 作り方

- ①柿は皮をむいて種を取り除き、細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして塩を加え、ほうれん草を根元から先に入れてゆでる(1分30秒～2分)。冷水に取り、軽く水気を絞ってそろえ、根元を落とし、4～5cmの長さに切ってさらに水気を絞る。
- ③ボウルにごまだれの調味料を入れて合わせる。
- ④③に②を入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて和える。

### 柿の白和え(1人分 116kcal)

#### 材料 4人分

柿・・・・・・・・・・・・・・・・ 中1個  
木綿豆腐・・・・・・・・ 1丁(300g)  
こんにやく・・・・・・・・ 150g  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1/2  
＜白和え用調味料＞  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1  
すりごま・・・・・・・・ 大さじ1  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

#### 作り方

- ①柿は皮をむいて種を取り除き、細切りにする。
- ②豆腐はキッチンペーパーに包み、重石をして15～20分置き、水気を切る。
- ③こんにやくは3cmの長さの細切りにし、鍋に湯を沸かして2～3分下ゆでしてざるにあげる。同じ鍋に砂糖としょうゆを入れて熱し、水気を切ったこんにやくを入れてさっと合わせ、火を止めて冷ます。
- ④すり鉢で②をすり、調味料を加え、汁気を切った③を加えて混ぜ合わせ、①を加えて和える。

## 西多摩農業協同組合

本店営業課 ☎ 042-554-4521(代)

小作支店 ☎ 042-554-0537(代)

福生支店 ☎ 042-553-0355(代)

瑞穂支店 ☎ 042-557-0042(代)

元狭山支店 ☎ 042-557-2221(代)

本店分室 ☎ 042-557-4571・4795

(資産管理課・記帳代行)

総務部・金融共済部・指導経済部 ☎ 042-554-7100(代)

ホームページ ➔ <http://www.ja-nishitama.or.jp>

本店経済課 ☎ 042-554-7362

自然派やさい直売所  
ベジ・ベジ ☎ 042-554-0831

福生支店直売所 ☎ 042-552-4632

瑞穂経済センター ☎ 042-557-0338

葬祭センター フリーダイヤル  
☎ 0120-042-706  
葬祭に関すること24時間受付中

JAにしたま 検索