

みりよく
旬の味緑通信
取材・文/姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期
10・11月

カキ



- 管内産地/竜王ほか
- 分類/カキノキ科カキノキ属
- 原産地/日本・中国原産
- ここで買えます!/きてか〜な、上田インショップ、五個荘インショップ等

特徴

家の庭に1本植えてあるかもしれない晩秋の定番フルーツ。鳥がつかない木に成るのは渋柿とも。意外と栄養が豊富で、カゼ予防に効果的。

効能

柿に含まれるビタミンCはミカン等の柑橘類の約2倍含まれます。ピーマン同等のカロテンとの相乗効果で肌荒れ予防・カゼに負けない体づくりにつながります。また、干し柿にはカロテン・食物繊維が豊富です。

よいもの見分け方

ヘタの形がきれいで、果実にはりついているもの、果皮がツヤツヤして色が均一で赤みがあり、大きくてずっしり重みのあるものがよいものとされます。



長持ちさせるには

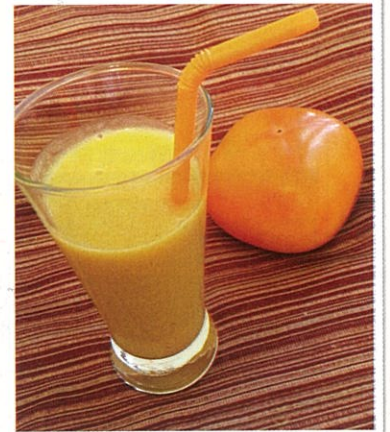
ヘタの部分に濡らしたガーゼかティッシュを貼り付け、新聞紙にくるんで冷蔵庫の野菜室に入れておくと2週間ほどは持ちますよ。大量にあって困ったときにはぜひどうぞ。

食べ方

甘柿は生食が基本です。サラダや酢の物でもOKです。渋柿は屋外につるして乾燥させると渋みが抜け、果糖が白い結晶となって表面に吹くと干し柿の完成です。



寒い時に
ほっこり



味緑のレシピ

柿のホットスムージー

材料(2杯分)

- 柿 …………… 1個 お湯またはホットミルク …… 100ml
バナナ …… 1本 ハチミツ …………… 適量
ショウガ …… 1/4個(またはチューブタイプ 大さじ1杯)



作り方

- 1 柿・バナナを細かく切ります
- 2 ミキサーに柿・バナナ・ショウガを入れ、最後にお湯またはホットミルクを入れます。
- 3 ミキサーのスイッチを入れ、まんべんなく混ぜれば完成

- ★ハチミツはお好みで②のときに入れましょう
- ★あっさり飲みたいときはバナナを減らすか無しにしましょう
- ★柿によっては加熱することで渋みが戻ることもあります

