

* 干し柿入りなます *

柿は生のまま食べられる甘柿と干してから食べる渋柿の二種類に分けられます。広島で名産の西条柿（東広島市）は渋柿品種のため渋抜きをして出荷し、生でも食べられるようにしています。干柿は昔からその甘みが重宝され、調味料として砂糖の代わりに使われていたこともありました。おやつ代わりにそのまま食べることが多い柿ですが、細く切ってサラダや酢の物、豆腐にあえたりしても手軽に美味しく食べられます！

<5人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方
大根	500g	短冊切り	① 大根に軽く塩をまぶし、しばらくおいて水気を絞る。
干し柿	120g	細切り	② 大根と干し柿をいりごまと合わせ酢で和える。
柚子	2個	皮は千切り、果汁絞る	③ 盛り付けをして、最後にゆずの千切りを飾る。
いりごま	30g	すりつぶす	
砂糖	大さじ3	合わせ酢を作る	
酢	100ml		
ゆず果汁	大さじ1		
塩	少々		
薄口しょうゆ	少々		



☆ゆずの風味がさわやかです☆

【栄養価】 1人分

エネルギー 132kcal

塩分 0.8g

柿の栄養

実は知らない!?
ビタミンCの豆知識

柿にはビタミンAやC、カリウムなどの栄養が多いです。とくにビタミンCは柿1個当たり70mgと食べ物の中でも優秀です。

これはグレープフルーツ1個当たりで比べても2倍の数値になります。しかし、柿は完熟するとビタミンCが減り、さらに干し柿になるとほとんどなくなってしまいます。

ビタミンCをしっかりりたいなら生の柿がおすすめです☆