

皆さんこんにちは。

今年の夏はいつもより暑く、また残暑も厳しかったですね。ようやく朝夕の気温や湿度が下がり、秋の気配を感じられるようになってきました。

秋と言えば、『食欲の秋』『芸術の秋』『読書の秋』『スポーツの秋』…皆さん

は、どんな秋を過ごす予定ですか？

今回は、季節の果物の1つである『柿』についてご紹介いたします。

## ★旬のフルーツを食べよう 柿★

八百屋さんの店頭に並び始めた「柿」。秋の代表的なフルーツの1つです。住宅街や畑のそばにある柿の木。その柿が緑色からオレンジ色になっていく姿は季節を感じさせます。柿に含まれる栄養は…

### ①ビタミンC

豊富に含まれるビタミンC。抗酸化作用があり、疲労回復、老化防止等に効果があるといわれています。

### ②カリウム

カリウムは、体内のナトリウムを排出する作用があります。

などがあります。

## 柿とキャベツのマヨサラダ

### 【材料】(2人分)

柿 50g(1/4個) キャベツ 100g 塩 少々  
マヨネーズ 大1 ポン酢 大1/2

### 【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切って、塩でもんでおく
- ②①がしんなりしたら水で洗い、しっかり水気をきる
- ③柿は食べやすい大きさに切る
- ④マヨネーズとポン酢を合わせておく
- ⑤②③④をまぜて、出来上がり！



## 柿なます

### 【材料】(2人分)

柿 50g(1/4個) 大根 150g 塩 小1/3  
酢 大2 砂糖 大1.5弱 塩 2つまみ

### 【作り方】

- ①大根は千切りに切って塩もみしておく
- ②柿は棒状に切る
- ③①がしんなりしたら軽く水で洗い、しっかり汁気を切る
- ④酢、砂糖、塩を合わせておく
- ⑤④に②と③を入れて混ぜて出来上がり！



## 柿ジャム

### 【材料】

柿 200g(1個) 砂糖 20g 水 40cc レモン汁 少々

### 【作り方】

- ①柿は、1.5cm位の小さなコロコロした大きさに切っておく
- ②鍋に①を入れ砂糖を入れる。水を入れて全体をなじませる
- ③中火にかけて、煮立ったら弱火にして汁気がなくなるまでコトコト煮る
- ④火からおろしレモン汁を加えて全体を混ぜる
- ⑤出来上がり！
- ⑥今回はヨーグルトと一緒に食べました。



保存する場合は、消毒した瓶などに入れてください。砂糖の量は保存期間に影響します。今回は保存せずすぐに食べる想定で、柿の10%の砂糖の量で作ってみました。柿自体も甘かったため、この程度でちょうどよい甘さでした。

✳柿は栄養たっぷりのフルーツですが、食べすぎには注意が必要です。  
1つのものに偏らずいろいろなものをバランスよく食べて『秋』を楽しみましょう。

デイサービスセンター グリーンロード

管理栄養士 吉川恭子

\*メニューのご紹介については、家庭で作りやすいように記載しております。

\*記載の内容は一般の方向けになります。食事制限のある方、疾病をお持ちの方は注意が必要な内容もございますのであらかじめご了承ください。