



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

住谷 弘美

「果物がおいしい季節となりました!!」

ぶどうや、梨、りんごなど多くの果物が旬を迎えています。

その中でも、古くから日本で親しまれてきたのが『柿』です。

奈良時代には食べられていたそうですよ!!

柿には、栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と

ことわざがあるほど栄養価が高く、健康食品として非常に優れていると

言われております。

そこで、



◎柿を選ぶ時のポイント◎

へたがキレイで果実に張りつき、隙間のないものが良い柿です。

また、持った時に重みのあるものを選んでください。

◎保存は冷蔵庫で!!◎

柿は常温保存すると、すぐに柔らかくなるのでへたを下にして、ポリ袋に入れ

冷蔵庫の野菜室での保存をオススメします。



みなさん、やわらかくなった柿は、どうしていますか??

私は、やわらかくなった柿は、どうも苦手です・・・

と、言うことで、毎年しょいか〜このイベント『柿まつり』に来てくださる

和歌山県 JA ながみね 「とれたて広場」の方に聞いてみました。

地元の方は、熟した柿を凍らせてシャーベットにするそうです。

そして、ビックリしたのは、柿と牛乳だけで作るプリン!!

柿に含まれるペクチンと糖の化学反応で固まるそうです。

試しに、私も作ってみました。とってもかんたん、とろとろ柿プリン。

柿の甘みを感じる、やさしい味のプリンができました♪

お子さんのおやつに食後のデザートにいかがですか?

<<柿プリンのレシピ>>

材料

・熟した柿(皮をむいたもの)

・・・お好きなだけ

・牛乳

・・・柿の量の半分

・砂糖

・・・お好みで

今回は、うらごしした柿で作りました。

※柿の種類によっては固まらないことがあります。



もし固まらなかつたら・・・そのまま冷凍庫へ!!

シャーベットとしても食べられます(^-^)

① ミキサーに柿と牛乳を入れて、なめらかになるまで回す。

(ミキサーがない場合は、柿をうらごししてもOKです)

② ①を型に流し入れ、冷蔵庫で2〜3時間冷やしたら出来上がり!~♪