



今回のテーマ『柿』

柿は秋の味覚の果物として、昔から食べられてきました。「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養満点の果物です。そのままでは勿論、おかずの一品やひと手間加えたおやつなど、様々な料理で秋の味覚を楽しみましょう。

美味しい柿の選び方

- ・ヘタが鮮やかな緑色で、果実に隙間なく張り付いているもの
- ・全体が艶のある濃いオレンジで、形が整っているもの
- ・手に持ってずっしりと重みを感じ、柔らかすぎないもの



柿の保存方法

柿はヘタの部分で呼吸し水分が蒸発していくので、キッチンペーパーや湿らせたティッシュをヘタ部分にあてます。ヘタを下にしてポリ袋に入れ冷蔵庫に置いておくと、2~3週間ほどは新鮮な状態で保存できます。

※通常の室温保存では2、3日で柔らかくなります。

柿の栄養素



ビタミンC

みかんなどの柑橘類の約2倍、柿1個で1日の必要量をほぼまかなえるくらい含まれています。さらに風邪の予防や美肌、疲労回復に効果が期待できます。

β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、不足すると皮膚の乾燥や荒れに繋がります。このβ-カロテンは生の柿よりも、干し柿に多く含まれます。

β-クリプトキサンチン

ビタミンC同様強い抗酸化作用が期待でき、免疫力の向上や美白効果、アンチエイジングなどの老化防止にも一役かってくれます。

タンニン

柿独特の渋み成分、タンニンにはアルコールを分解する作用があり、ビタミンCとの相乗効果で二日酔いに効果があります。また、血圧上昇を抑制する作用があります。

柿とほうれん草の白和え

【材料(4人分)】
 柿(種なし)…1個
 ほうれん草…1/2束
 木綿豆腐…1/2丁

調味料

味噌…小さじ1
 砂糖…小さじ1
 練ごま…大さじ1

【作り方】

- ①豆腐はよく水切りをしておく。柿は皮をむき、いちょう切りにする。
- ②ほうれん草を塩を少々(分量外)入れたお湯でさっと茹で、水気を絞り3cm長さに切る。
- ③ボウルに豆腐と調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③に柿とほうれん草を加え、和える。

味噌の種類で塩加減が変わるので、味見をしながら調節して下さい



柿プリン

【材料(2人分)】
 完熟した柿…1個(300g)
 牛乳…50cc
 はちみつ…適量
 (甘さが足りない場合)

【作り方】

- ①皮と種を取り除いた柿をボウルに入れ、大きめのスプーンでつぶす。(種の周りのゼリー状の部分はつぶれにくいので、そのままでも大丈夫です)
- ②①に牛乳を少しずつ加えよく混ぜ、容器に小分けして移し入れる。
- ③冷蔵庫で30分から1時間冷やし固める。
- ④甘さが足りない場合はお好みではちみつをかける。

柿に含まれるペクチンと牛乳のたんぱく質で、ゼラチンを使わず固まります



⚠️ 牛乳は成分無調整のものを使って下さい。
 低脂肪乳や豆乳だとしっかり固まりません。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
 (株)ライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:吉井

