

野菜で迎える旬と暮らし

野菜歳時記

18

「忘新年会シーズンに
食べたい旬の柿」

師走も迫り本年も残りあと僅かになりました。この時期は忘新年会などの飲み会の機会も増える方も多いのではないのでしょうか。年末始の体調管理にオススメしたいのが、柿です。美味しい柿をレシピに取り入れてみてはいかがでしょうか？

柿には風邪予防や疲労回復に効

でしょうか？ オリーブオイル、レモン汁、塩胡椒で味を調え出上がり。柿の甘さとチーズの塩気がマッチして美味しく食べられます。オリーブオイルでカロチンの吸収も良くなります。

また、天ぷらにするのもオススメです。天ぷらにして加熱することで、柿の甘さが引き立ち、カロチンも効率よくとることが出来ます。この地域の厳しい寒風の中で天日干しされた「干し柿」もお忘れ無く。そのまま食べても濃縮され

果的なビタミンCやβ-カロチンがたっぷり含まれています。また、腸内環境を整える食物繊維や、二日酔いに効くポリフェノールや果糖も豊富です。美容や健康にも良い柿は、旬の果物としてぜひ積極的に食べていただきたいです。

柿を使ったオススメのレシピに、「柿とチーズのカプレーゼ」はいかが

た甘みが美味しいですが、刻んで大根と人参のなますや、カブなどのサラダに加えても、甘みが良いアクセントになりますよ。

旬の柿を食べて
栄養満点！
忙しい師走、忘新年会シーズンを美味しく！乗り切り
ましょう！



文：まっすぐに八百屋やまはる

中野 正信（野菜ソムリエ）