

2023年10月17日

みなさん、こんにちは～😊

久しぶりの投稿です。

レシピは継続していますが、こちらで中々ご紹介できず。。

ぜひInstagramをご覧くださいできれば嬉しいです。

https://www.instagram.com/yakult_tokai/?hl=ja

さて今回は三重県の蓮台寺柿をご紹介します。



蓮台寺柿は伊勢市指定天然記念物です。
何と！！！！350年の歴史があります。
収穫は11月上旬までとなっています。
もともと渋柿の蓮台寺柿を、炭酸ガスを使って1日渋抜きをしてから出荷されます。

冬に剪定をし、その後成長段階で摘果し収穫となるそうです。



今年は暑い日が長く続き、今までとは違う害虫駆除などにも苦労されたそうです。
蓮台寺柿は、すぐに柔らかくなるので日持ちしないですが、きめ細やかな果肉と優しい甘味が特徴の美味しい柿です。

JA伊勢、全農ネット販売などで購入可能。伊勢市内の一部スーパーでも購入していただけます。
長年歴史を繋ぎ、心を込めて育てた蓮台寺柿です。

そんな蓮台寺柿を使ってレシピを作成しました！
柿は体を冷やす作用が強いので、冷え性の方は食べすぎないように注意してくださいね。

★蓮台寺柿のオレンジドレッシングサラダ

蓮台寺柿 350g
白菜 150g
水菜 60g
オレンジジュース100% 100ml
オリーブオイル 大さじ2
塩こしょう 適量

【作り方】

- ①蓮台寺柿は皮をむいて一口サイズに切る
- ②白菜は太目の千切りに、水菜は3センチ程度に切る。



- ③100%オレンジジュースにオリーブオイルと塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。



- ④蓮台寺柿と②を混ぜ合わせ③を回しかけ全体をなじませたら出来上がり。



★おまけ：蓮台寺柿の白和え

蓮台寺柿 270g
豆腐 150g
ほうれん草 90g
ごまペースト 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2

【作り方】

- ①ほうれん草をラップで包み、レンジで加熱する
- ②柿とほうれん草を一口大に切る
- ③ボールに豆腐、ごまペースト、砂糖、醤油を入れ、よくかき混ぜる



- ④③に柿とほうれん草を入れて和えたら完成♪



そのまま食べてもおいしい柿ですが、お料理の1品としても是非お試しください。

温活菜膳料理士 高城 栄