

土からキッチン～『柿とかぶのサラダ』～健腸レシピ

2021年11月18日

みなさん こんにちは～😊

暖かい秋が続いていますがお元気におすごしでしょうか？

実りの秋、新米、芋類、根菜、果物などなど美味しい食材が収穫されて並んでいますね！

みなさんは何がお好きでしょうか？

今日は旬の柿とかぶを使った簡単で美味しいサラダを紹介します。

柿の薬効はというと、肺を潤して、口の渴きを和らげ乾いた咳、口内炎の改善に効果的です。ただ柿は体を冷やす作用があるため食べすぎには注意です。

かぶは温性の野菜。おなかを温め、消化を助け、こちらも咳や痰を鎮め口の渴きを癒す効果があります。昔から、おなか痛いときや咳が出る時に、かぶのおろし汁を飲むという民間療法があり、春の七草の「すずな」として効能は幅広く知られています。

どちらも美味しい季節の食材ですね～。これから寒くなる季節ですので、体をいたわりながら、美味しくいただきましょう！

柿そのまま食べるのも美味しいですが、たくさんある時はサラダにしてまた違った味を楽しんでみてください。バクバク食べれて美味しいですよ～♥

【材料】

柿 1個（今回は三重県度会郡の次郎柿を使用）

かぶ 1個（75gの小かぶを使用）

パセリ 適量

オリーブオイル 大さじ2

かんたん調味酢 大さじ2

塩 少々

こしょう 少々



【作り方】

①柿は皮を剥き、半分に切ったあと3ミリ程度に切っておく。

②かぶも皮を剥き、柿と同じように切ったあと、塩をふり10分程度置く。しんなりさせた後出てきた水分だけ捨てる。※水洗いしなくて良い程度の塩加減で大丈夫です。



③①と②を合わせ、オリーブオイル、かんたん調味酢、こしょう、パセリを入れて混ぜたら出来上がり！



柿が苦手な方でも、とても美味しく召し上がっていただけるのではないかと思います。

少し硬めの柿のほうがおススメ😊



ぜひお試しくださいね！