



今月の おかず シリーズ⑧

柿をおいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

おいしい岐阜の富有柿の旬は、11月です。果肉が柔らかく、ジューシーな味わいが特徴です。

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど、柿は栄養価が非常に優れています。

柿の注目成分

カリウム	体内の余分な塩分を排せつする役割があり、高血圧に効果的です。
β-カロテン	抗酸化作用があり、動脈硬化や老化防止に効果的です。
ビタミンC	疲労回復・かぜ予防・美肌効果が期待できます。柿1個で、1日分のビタミンCがほとんど満たすほど、豊富に含まれています。
タンニン	柿の渋み成分です。お酒を飲む前に食べれば悪酔い防止に、飲み過ぎてしまった後は二日酔いに効果的です。
食物繊維	コレステロールを減らすので、動脈硬化や生活習慣病予防になります。

柿は水分が多く、食べ過ぎるとお腹を冷やし消化を悪くするので、食べ過ぎには要注意です。

また、干し柿になると、ビタミンCはほとんど失われてしまいますが、食物繊維やβ-カロテンの栄養価はアップします。目的に合わせて食べ分けると良いですね。

今月のメニュー

柿の白和え



◆材料(4人分)◆

- ほうれん草 2把
- しめじ 40g
- 柿 1/2個
- A [みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 絹ごし豆腐 150g
- 白ゴマ 大さじ1
- B [白味噌 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2

◆作り方◆

- ①絹ごし豆腐は湯通しして、よく水気を切ったら、裏ごししておく。
- ②しめじは小房に分けて、ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③②を茹でて、冷めたらAで和える。
- ④柿は皮をむいて、種を取り、拍子切りにする。
- ⑤すり鉢で、白ゴマをすり、Bを加える。
- ⑥⑤に①の豆腐と③と④を加え、よく混ぜ合わせる。

【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

おふじの坂⑦

ワーッと村の衆が、またおどりはじめた。源太も、定吉も、とび出していっておどった。

夜がふけても、おどりは続いた。源太は、おどりつかれ、草の上に大の字にねころんで、大きく息をしていた。

ポツッ。ポツッ。

顔に、つめたいものを感じた。

ハッとして、源太は空をあおいだ。いつのまにか星はかくれて、重い雲が、いそがしく動いていくのが見えた。

そして、またポツッ。

源太は、はねおきた。

「オーイ！雨じゃ、雨じゃ！雨が降ってきたぞ！」

おどっているみんなの方へ、大声でさけびながら、走っていった。

「オッ、雨じゃ！」

「おお、ほんとに、雨じゃ。」

おどりをやめて、しずまった村の衆は、両方の手のひらを胸の前につき出して広げ、くらい天を見上げた。その手のひらに雨つぶをたしかめると、にわかにはさげんだ。

「ウワーッ！雨じゃ雨じゃ！」

「雨が、降ってきたぞーッ！」

たちまち、雨は、いきおいをました。

両手をさし上げ、大きく口をあけて、雨つぶをなめながらとびはねる若い衆。手をとり合い、かたをだき合うように笑い合う女衆。手力さまのおふだに、手を合わせながら、せなかをまるめている年より…。

みんな口々にさけび、ずぶぬれになりながらとんで歩いた。

東の空が、白みかけたころ、源太は、おふじさをさがした。だが、どこにも見あたらない。ついさっきまで、たしか、おいのりを続けておったはずだった。

(つづく)