

## 柿のごま白和え

## 《今回の多摩市産》

・柿



「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われますが、この時期に出回る作物は栄養がたっぷり。もちろん柿も栄養が豊富！

カリウムやビタミンA やC が多く、特にビタミンC は柿1個で一日の必要量を摂取できるほど。

多摩市で出回る柿は、次郎柿、富有(ふゆ)柿などがあります。

・味噌「原峰のかおり麴たっぷり」

柿の季節になりました。硬めの柿もいいですが、熟れたトロツとした柿もたまらないですね。デザートでよく食べる柿ですが、アレンジで食卓の1品になります。今回は白和えです。味噌と白ごまの香りの効いたコクのある和え衣と、柿の程よい甘さがとてもよく合います。ぜひ試してみてください！



## 《材料(2人分)》

## 【白和えの和え衣】

|           |       |                |              |
|-----------|-------|----------------|--------------|
| ・柿(硬めのもの) | : 1個  | ・木綿豆腐          | : 1/2丁(150g) |
| ・れんこん     | : 30g | ・白ごま(もしくはすりごま) | : 大さじ1と1/2   |
| ・さやいんげん   | : 20g | (A) 〔          |              |
|           |       | ・砂糖            | : 小さじ1       |
|           |       | ・味噌            | : 大さじ1       |
|           |       | ・しょうゆ          | : 小さじ1       |
|           |       | ・塩             | : ひとつまみ      |
|           |       | ・だし            | : 大さじ1       |

## 《作り方》

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、30分程度重石をして水を切る。
- ② 柿は皮をむいて4等分にし、5mm厚さのいちょう切り。れんこんも同じ大きさに切り揃える。さやいんげんは1本を3等分程度の斜め切りにする。
- ③ れんこんはサッと茹で、さやいんげんは2分程度茹で、そのままザルで冷ましておく。白ごまはよく擦っておく。
- ④ 白和えの和え衣は、①の木綿豆腐をすり鉢ですりつぶす。次に③の白ごま、(A)をだしで溶いてから、豆腐に入れてよく混ぜる。
- ⑤ 柿、れんこん、さやいんげんの水分をよく拭き取ってから、④の和え衣に和える。

※白和えは水っぽくなりやすいので、なるべく食べる直前に和える。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。