

伊都地方の 柿料理レシピ集

— 第4版 —



伊都地方農業振興協議会・和歌山県

柿料理レシピ集発刊によせて

伊都地方は和歌山県の北東部に位置し、橋本市、かつらぎ町、九度山町、高野町の1市3町からなる、北は大阪府、東は奈良県に隣接する地域です。

地域の中央部を東西に紀の川が流れ、流域に平野部や河岸段丘を形成し、北は和泉山脈、南は霊場高野山から紀伊山地に連なる山地となっています。

日照時間が長く、年平均気温14.6℃、年間降水量1,400mmであり温暖な気候条件となっています。

伊都地方の農業は、果樹では柿を中心に梅、桃、すももなどが栽培され、野菜・花きについては、直売所出荷を中心とした小規模産地を形成しています。中でも柿は、和歌山県が生産量全国一であり、伊都地方は県全体の68%を占めています。生果では7月下旬（ハウス柿）から12月中旬（富有柿）まで、また加工品は年中柿の味を楽しむことが可能となっています。

こうした中、柿の味をもっと多くの方に知ってもらいたいとの思いから、各地域の農業まつり等で柿を使った料理等を紹介し消費拡大PRに取り組むとともに、管内・管外の小学校で柿を使った体験学習や学校給食への利用推進を行っています。

また、伊都地域の女性グループが中心となって柿の料理法の研究や小学生や地域住民を対象とした料理講習会の開催、あんぼ柿や串柿、柿酢、柿を使ったジャムやアイスクリームなど新たな加工商品の開発に取り組んでいます。

本レシピ集は、柿を料理やデザートとして幅広く活用していただくことを目的として関係者が研究・開発した料理をもとに作成しました。

是非、本レシピ集をご活用し柿料理を楽しんでください。



柿の栄養と柿料理開発について

和歌山県は、気候にも恵まれ果物・野菜の生産が古くから盛んです。特に果物は、フルーツ王国といわれるくらい豊かに実り私達の故郷を潤してくれています。伊都地方の柿も立派で、その一つとしてあげられます。

柿の栄養

柿は栄養面から考えてみると、なかなか価値のある一品だと言えます。成分的にはビタミンが豊富に含まれている点であり、ビタミンA（カロテン）やビタミンCは抵抗力をつける効果があります。秋に収穫するという点で、風邪から身体を守るのに一役かっています。また、カリウムとタンニンも血圧を下げるのに大いに役立っていますが、私達の食生活は何か一つを食して健康を保つという考えは間違っています。良質タンパク質を含む、乳、乳製品との組み合わせは健康を保つという点からとても効果が期待できます。イベントで毎回列をつくって人気のある柿ミルクは、組み合わせや分量も覚えやすく皆さんの好みに合っていて、素晴らしいと思っています。一般の家庭用として日常的に飲んで頂くと良いと思います。

柿のレシピ

柿の新レシピを考える時、硬い柿が少しずつ熟して糖度をあげる、その変化に合わせて活用方法が異なって広がりを見せると私は思っています。中国料理の中でも古くから柿活用の歴史があるので私は今、この切り口からレシピづくりのヒントを探しているところです。

昔からの味を大切に守りながら工夫された一品。思いもよらない組み合わせで作られた若い人達にも受けそうな一品。またヘルシーな面から考え出されたものまでとても豊富です。そして、それらを伊都地方農業振興協議会が、きちんとまとめられているのは、他にはない伊都の一致を感じます。輪が広がって県以外の多くの人に広がりを見せてくれることを願うばかりです。

高等教育機関コンソーシアム和歌山との連携の取り組み

私共では、伊都振興局と高等教育機関コンソーシアム和歌山との連携事業として、食文化や食育について学ぶため、私達が考える「和歌山だから作れるお弁当」事業を展開しました。

学生たちが柿等、県特産の食材を使った献立を考え、業者さんに調理を依頼し、成果発表を兼ねて和歌山市主催の食祭の日に販売しました。

本連携を通じて、あらたな発見や成果にもつながり、料理への柿の利用拡大と地産地消を推進することができました。連携を組んでくださった関係者の皆様に感謝の意を表します。

和歌山信愛女子短期大学 非常勤講師 藤澤 祥子

柿の栄養と効果

◆ビタミンCはミカンの2倍…1個食べるだけで1日に必要なビタミンCが摂れます

柿（渋柿）	55mg
（甘柿）	70mg
ミカン（普通）	32mg

ビタミンCの効果
動脈硬化の予防
風邪予防、美白効果

・柿を食べると風邪をひきにくくなる
・お肌を美しく保つ（豊富に含まれるビタミンが身体の抵抗や機能性を高める）

◆カリウムは秋の果物の中で1番多く含まれている。

柿（渋柿）	200mg
（甘柿）	170mg
ミカン（普通）	150mg
ぶどう	130mg
リンゴ	120mg

カリウムの効果
高血圧予防
（ナトリウム排泄量を増やす）
利尿作用

・二日酔いを予防する（頭痛や嘔吐を引き起こすアセトアルデヒドの排出・分解を促進、果糖がエネルギーを補給。水を一緒に飲むと利尿効果）

◆ビタミンA（カロテン）はピーマン以上

柿（渋柿）	300μg
（甘柿）	420μg
ピーマン	400μg

ビタミンA（カロテン）の効果
皮膚、粘膜を健康に保つ
抗がん作用（β-クリプトキサンチン）

・血圧を下げる（タンニンとカリウムの働きによる）

◆タンニン

抗酸化作用があり動脈硬化予防
毛細血管の浸透性を高める

柿料理開発と普及の取り組み

柿料理研究

生活研究グループでは柿料理の開発や技術交換を行っています。



体験学習

伊都地方・和歌山市等で小学生に柿についての学習会を開催しています。



つるし柿体験

収穫体験

子供達への伝承

生活研究グループ員が講師となり、伊都地方の小中学校で調理体験を行っています。



柿パフェを作ろう



学校給食での利用を推進

伊都地方の学校給食では多くの柿料理が献立に出ています。



栄養士協議会での
柿料理講習会



給食に定着した柿カレー、今後は伊都の名物に



地域への普及

柿料理講習会



各種イベントで柿料理をPR



柿の魅力発信フェア



和歌山コンソーシアム



フルーツカッティングの展示



県内の大学と連携して料理を開発

目次

● 柿の葉寿司	7ページ
● 柿入り巻き寿司	
● 柿まぶり	
● 柿おこわ	8ページ
● 柿入り炊き込みご飯	
● 柿カレー	
● 柿とキノコのリゾット	
● 鶏と野菜の柿入りトマトパスタ	9ページ
● 柿入りミートスパゲティ	
● 柿トースト	
● 柿ジャムのロールサンド	10ページ
● フルーツサンドイッチ	
● 柿ピザ	
● 柿の編みパン	
● 柿のホットサンド	11ページ
● 柿入り酢豚（柿酢あん）	
● 柿なます	
● 干し柿なます	
● 柿の包み揚げ	12ページ
● 柿とほうれん草の白和え	
● 柿のおろし和え	
● 柿と野菜のじゃこ和え	
● 柿のごま和え	13ページ
● 柿と海草のサラダ	
● あられちゃんサラダ	
● 柿ドレッシング	
● 柿とカマンベールチーズのフライ	14ページ
● 柿と干し柿の天ぷら	
● 柿のペペロンチーノ風	
● 柿とウィンナーのマスタード和え	
● 柿ミートローフ	15ページ
● 鶏ロールの柿ソースかけ	
● 柿とじゃが芋のサラダ	
● 柿豆腐	
● 柿と春菊の柚味噌和え	16ページ
● 柿とかぶの酢の物	
● 柿酢を使った大根漬け	
● 柿と人参のソムタム	
● 柿と季節野菜の即席漬け	17ページ
● 柿漬け大根	
● 柿といかの白酢和え	
● 柿のおかかボン酢和え	

※各料理に使用している材料で、柿と書いている場合は、富有柿、平核無柿どちらでもご使用可能ですが、富有柿と書いている場合は富有柿をご使用ください。

目次

● 柿と豆腐のかきたま汁	18ページ
● 干し柿の酒粕巻き揚げ	
● カキポー（柿包）	
● 柿の生ハム巻き	
● 柿パイ	19ページ
● 柿のフロズンヨーグルト	
● 柿のカップケーキ	
● 柿のカナッペ	
● 柿のムース	20ページ
● キャラメルソースで食べるKAKI	
● 柿のクリームチーズ添え	
● 柿シロップ入り蒸しパン	
● ボンボンドーナツ	21ページ
● 柿マフィン	
● 干し柿入りもち	
● 豆乳柿プリン	
● 柿いっぱいシフォンケーキ	22ページ
● 柿入りトライフル	
● 柿あんみたらし団子	
● 柿の抹茶ケーキ	23ページ
● 柿チーズケーキ	
● 柿入りパウンドケーキ	
● 米粉のシイワンス（柿丸子）	
● 干し柿入り大福	24ページ
● あんほ柿のきな粉和え	
● 柿プリン	
● 柿のヨーグルト和え	
● 柿のゼリー和え	
● 柿の寒天寄せ	25ページ
● ミルク寒天柿ソース	
● 柿の豆乳寒天寄せ	
● 柿ようかん	
● 柿ミルク	26ページ
● 柿アイス	
● 柿のジェラート	
● 柿みかんジュース	
● 柿の葉茶	

レシピ集には少量のアルコールを含む料理があります。
調理により若干のアルコールが残る場合がありますのでご注意ください。

※各料理に使用している材料で、柿と書いている場合は、富有柿、平核無柿どちらでもご使用可能ですが、富有柿と書いている場合は富有柿をご使用ください。

●柿料理レシピ

■柿の葉寿司

柿の葉寿司は祭りのごちそうとして作られた料理で、柿の葉に包んでいるので保存性がよく食べやすい。



材料(90~100個分)

米 …… 1升	干しえび(又は池えび)の甘辛煮
☆ 砂糖 …… 150~170g	干し椎茸(又は松茸)の甘辛煮
☆ 酢 …… 180~200cc	柿の葉 …… 90~100枚
塩 …… 大さじ1	酢 …… 適宜(さば、手水用)
塩さば …… 1本	

作り方

- ① 米を炊き、☆[の調味料ですし飯を作り、90~100個ににぎる。
 - ② さばは薄くそぎ切りにして酢に30分つけろ。
 - ③ 干しえびはもどして煮つける。
 - ④ 椎茸はもどして煮つける。
 - ⑤ 酢をつけながらすし飯をにぎる。柿の葉ですし飯と具を包み、すし桶に押す。
- ※ 柿の葉は柔らかい渋柿を使う。

■柿入り巻き寿司

簡単に出来るサラダ巻きです。



材料(4人分)

米 …… 2合	カニカマボコ …… 12本
☆ 酢 …… 40cc	きゅうり …… 1本
☆ 塩 …… 小さじ1	卵 …… 2個
砂糖 …… 30g	寿司のり …… 4枚
柿(大) …… 1個	マヨネーズ、塩
青じそ …… 10枚	

作り方

- ① 米を炊き、☆[の調味料ですし飯を作る。
- ② 柿は皮をむき、棒状に切る。
- ③ 卵は焼いて1cm幅に切る。
- ④ きゅうりは板ずりして縦に長く6等分する。
- ⑤ 寿司のりに①の寿司飯をのせ、柿、青じそ、カマボコ、きゅうり、卵焼きをしんに入れ、マヨネーズを絞って巻く。

■柿まぶり

紀北地方では、ちらしずしを「かきまぶり」又は「まぶり」と言い、季節の野菜を入れて作りました。これは柿を入れて作っています。柿の味が酢飯とよく合います。



材料(15人分)

すし飯	卵 …… 4個
米 …… 1升	★ 砂糖 …… 大さじ3
(米9合 餅米1合)	塩 …… 少々
昆布 …… 20cm角1枚	柿(かたい物) …… 3個
酒 …… 90cc	人参 …… 2本
合わせ酢	かまぼこ …… 1枚
砂糖 …… 230g	かいわれ大根 …… 1パック
塩 …… 大さじ1	紅しょうが …… 少々
酢 …… 200cc	◎ 干し椎茸 …… 20g(5~6枚)
旨味調味料 2つまみ	だし汁 …… 150cc
高野豆腐 5個	◎ 砂糖 …… 大さじ4
だし汁 …… 600cc	酒 …… 大さじ4
☆ 砂糖 …… 大さじ5	こい口醤油 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ5	うす口醤油 …… 大さじ2
うす口醤油 小さじ2	
塩 …… 小さじ1	

作り方

- ① 米は炊く30分以上前に洗ってザルにあげる。ぬれ布巾で昆布の汚れを取り、酒とともにご飯を炊く。
 - ② 干し椎茸はぬるま湯につけて柔らかく戻し、軸をとる。戻し汁は出し汁として使うのでとっておく。
 - ③ 高野豆腐は水で戻して細かく刻む。☆[の調味料で煮る。
 - ④ 卵は割りほぐし、★[の調味料を混ぜ合わせて焼き、金糸卵を作る。
 - ⑤ ②の椎茸に◎[の調味料入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。粗熱が取れたらみじん切りにする。
 - ⑥ 人参は皮をむき、粗めのみじん切りにする。高野豆腐の煮汁で煮てそのまま冷ます。かまぼこも細かく切って煮てさます。
 - ⑦ 柿は皮をむき、太めの千切りにする。
 - ⑧ ご飯が炊きあがれば10~15分蒸らし、昆布を取り出す。
 - ⑨ 合わせ酢を煮立てて 半切りにあけたご飯に回しかけ、10分蒸らす。
 - ⑩ ご飯を切る様に混ぜ合わせ、椎茸、人参、高野豆腐、かまぼこ、半量の柿を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
 - ⑪ 器に盛り付け 残りの柿、金糸卵、紅しょうが、かいわれ大根を飾る。
- ※ すし米に餅米を混ぜるともちりとする。

■柿おこわ

柿の変わった食べ方です。
あっさりとおいしいご飯です。



材料(5人分)

米	2カップ	酒	みりん	各50cc
もち米	2カップ	砂糖	塩	各少々
水	3.5カップ	えんどう		少々
酒	0.5カップ	塩		少々
塩	小さじ1.5	いりごま		少々
富有柿	1個			

作り方

- ① 米ともち米を洗って、20分位おく。
- ② ①に水、酒、塩を入れ、ご飯を炊く。
- ③ 柿は皮をむいて1cm角に切る。
- ④ ③に酒、みりん、砂糖、塩を入れ一煮立ちさせ、水分を切っておく。
- ⑤ えんどうをゆがく。水を切らずに自然にさまし、さめたらザルにあげる。
- ⑥ ご飯と柿とごまとえんどうを混ぜる。

■柿入り炊き込みご飯

柿の食感と甘みが炊き込み
ご飯にあっています。



材料(5人分)

米	3合	うす口醤油 … 大さじ2 こい口醤油 … 大さじ1 みりん … 大さじ1 だしの素 … 少々
エリンギ	1パック	
油あげ	1/2枚	
にんじん	50g	
富有柿	1/2個	
絹さや	5枚	

作り方

- ① 米は洗っておく。
- ② エリンギ・油あげ・にんじんは、細かく切る。
- ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、水を目盛りまで加える。
②の材料も加えて炊く。
- ④ ご飯が炊きあがったら、粗いみじん切りの柿を入れてもらう。
- ⑤ さっとゆがいた絹さやを太めの千切りにして散らす。

■柿カレー

富有柿を入れて煮込みます。柿の甘さでまろやかなカレーになります。辛さをお好みの方はレッドペッパー等のスパイスを加えて下さい。柿は皮をむいて冷凍しておけば年中使えます。



材料(5人分)

鶏もも肉	300g	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	300g	カレールウ	5皿分
じゃが芋	150g	ごはん	適宜
人参	100g		
富有柿	200g		

作り方

- ① なべにサラダ油を熱し、一口大に切った肉、野菜を炒める。
 - ② 小さく切った柿と水3カップを加え、沸騰したらあくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ③ ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
 - ④ ご飯を添えて盛りつける。
- ※ 肉はお好みのものを使って下さい。
薄切り肉は200gで良い。

■柿とキノコのリゾット

生米から炒める本格的なリゾット。パルメザンチーズのコクが、柿の甘さを引き立ててくれます。



材料(2人分)

富有柿	2個	洗い米	1と1/2カップ
しめじ	1株	白ワイン	100cc
ニンニク	2粒	ブイヨン	600cc
オリーブオイル	大さじ3	パルメザンチーズ	50g
バター	20g	塩、胡椒	少々
(お好みで三つ葉を少々)			

作り方

- ① 柿は皮をむいてさいの目に切り、しめじは石づきの部分を切ってほぐす。ニンニクは薄くスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、温まったらニンニクを入れて炒める。ニンニクが色づいたら取り出す。
- ③ 同じフライパンにバターを溶かし、しめじを入れて軽く塩コショウして炒める。炒まったら、しめじを取り出す。
- ④ 同じフライパンに洗い米を入れ、炒める。米が透き通ったら、白ワインを加えて混ぜる。
- ⑤ ブイヨンを少しずつ足しながら、米に芯が残った状態(アルデンテ)になるまで煮込む。
- ⑥ アルデンテになったら火を止め、パルメザンチーズとしめじ、柿を入れる。

■鶏と野菜の柿入りトマト Pasta

トマトソースに柿を入れるとまろやかな味になります。
そのソースを使って、野菜をたっぷり入れたパスタです。



材料(5人分)

◆柿入りトマトソース	◆柿入りトマトソースパスタ
トマト缶 …… 1個	柿入りトマトソース …… 500g
富有柿 …… 1個	鶏肉 …… 200g
にんにく …… 1かけ	玉ねぎ …… 200g
たかのつめ …… 適宜	人参 …… 80g
オリーブオイル …… 大さじ1	ピーマン …… 80g
コンソメ …… 8g	ゆで大豆 …… 80g
塩 …… 少々	しめじ …… 1パック
	スパゲティ …… 400g
	オリーブオイル …… 大さじ1
	塩、こしょう、粉チーズ …… 適宜

※出来上がり約500g

作り方

◆柿入りトマトソース

- ① にんにくはみじん切り、たかのつめは輪切り、柿は皮をむいて薄切りにする。
 - ② 鍋にオリーブオイルとにんにく、たかのつめを入れて火にかけ、じっくりと香りを出す。
 - ③ ②に柿とトマト缶を入れ、つぶしながら煮る。
 - ④ コンソメを加えてしばらく煮、塩で味を整える。
- ※ 出来上がり約500g
※ ソースはハンバーグなどにも使えます。
※ お子様には、たかのつめを控えてください。

◆パスタ

- ① 鶏肉は一口大に、玉ねぎ・人参は薄切り、ピーマンは小口切り、しめじは根元を切り小房に分ける。
 - ② スパゲティは塩ゆでする。
 - ③ オリーブオイルで鶏肉を炒め、火が通ったら野菜を加えて炒める。
 - ④ スパゲティが茹で上がったなら③にゆで汁少々と柿入りトマトソース、スパゲティを加える。塩、こしょうで味を整える。
 - ⑤ 盛り付け後、好みで粉チーズをふる。
- ※ 野菜や肉を入れずに作るとアラビアータができます。



■柿入りミートスパゲティ



材料(4~5人分)

ひき肉 …… 150g	コンソメ …… 2個
赤ワイン …… 50cc	ニンニク …… 1かけ
富有柿 …… 200g	トマト缶 …… 1個(400g)
オリーブ油 …… 小さじ2	スパゲティ …… 300g
玉ねぎ …… 100g	塩、こしょう、粉チーズ

作り方

- ① 玉ねぎ、ニンニクはそれぞれみじん切りにする。柿は皮をむいて小さく切る。
- ② 鍋に油とニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りが出たらひき肉と玉ねぎを炒める。
- ③ 柿を加えて炒め、トマト、ワイン、砕いたコンソメ、塩、こしょうを加えて煮る。
- ④ スパゲティは沸騰した湯に塩を加えてゆでる。
- ⑤ スパゲティは湯をきり、③をからめて皿に盛り、粉チーズをふる。

■柿トースト

食パンに柿、チーズ、スライスしたアーモンドをのせて焼くだけ。忙しい朝でも簡単に作れます。

チーズのかわりにシナモンやスライスしたアーモンドを柿の上にとらして焼いてもおいしい。



材料(1人分)

食パン …… 1枚
富有柿 …… 1/2個
とろけるスライスチーズ …… 適量
アーモンドのスライス …… 適量

作り方

- ① 食パンの上に柿のスライスをのせる。
- ② ①の上にとろけるスライスチーズ、アーモンドのスライスをのせて、オーブントースターで焼く。

■柿ジャムのロールサンド

柿は甘みをいかしてジャムに加工できます。みかんを入れるとさっぱりした味に仕上がります。



材料(4人分)

◆ロールサンド		
食パン(薄切り) ……	1斤	柿ジャム …… 100g
◆柿ジャム		
富有柿(正味) ……	1kg	砂糖(柿、みかんの20%) …… 260g
みかん(外皮をむいて) ……	300g	ブランデー …… 適宜

作り方

◆ロールサンド

- ① パンの向こう側1cm程を残し、ジャムを塗る。
- ② 手前から巻き、ラップで包む。

◆柿ジャム

- ① 柿は皮をむき、繊維に沿って薄く切る。
 - ② みかんは皮をむき、ふくろごとざく切りにする。
 - ③ 鍋に柿、みかんと砂糖を入れ、強火で焦げ付かないように混ぜながら煮る。
 - ④ 煮上がったら中火にし、アクを取りながら手早く煮詰める。仕上げにブランデーを加える。
- ※ 熟したかたい柿で作るのがポイント。
※ みかんの量は好みで加減する。みかんを入れるとジャムにとろみがつきやすくなる。

■フルーツサンドイッチ

柿とキウイフルーツを生クリームで和えた、彩りの良いサンドイッチ。パーティー料理にも最適です。



材料

サンドイッチ用パン ……	1斤	生クリーム ……	200cc
柿 ……	1個	砂糖 ……	大さじ1~2
キウイフルーツ ……	1個		

作り方

- ① 柿、キウイの皮をむき、7mm位の角切りにする。
- ② 生クリームに砂糖を加えて泡立て、①を混ぜる。
- ③ パンに②のクリームを塗り、もう1枚のパンでサンドする。

■柿ピザ

柿の甘みとチーズ、くるみがよくあっておいしいピザです。



材料(1人分)

富有柿 ……	1/2個
ピザ生地 ……	1枚
カットチーズ(とろけるチーズ) ……	50g
くるみ ……	少々
黒コショウ ……	少々

作り方

- ① 柿は5mm角に切る。
- ② くるみも細かく切る。
- ③ ピザ生地に柿を乗せる。
- ④ とろけるチーズを全体に乗せ、所々にくるみをちらす。
- ⑤ オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。(約10分程度)
- ⑥ 焼き上がったら黒コショウをふる。

■柿の編みパン

柿と柿ジャムをたっぷり編み込んで、柿の味がアクセントになっているおいしいパンです。



材料

1回目	2回目
強力粉 …… 50g	強力粉 …… 50g
薄力粉 …… 50g	薄力粉 …… 50g
砂糖 …… 25g	塩 …… 2g
イースト …… 4g	バター …… 15g
牛乳 …… 50g	フィリング
柿汁 …… 30g	柿ジャム …… 70g
溶き卵 …… 50g	富有柿あらみじん …… 適量
	溶き卵 …… 適量

作り方

- ① 1回目の材料を5分混ぜる。
2回目の材料を加えて10分たいて生地を作る。
やわらかくしたバターを加え、さらに10分たいて生地を作る。
- ② 第1次発酵(30分)後、4分割して丸める。15分ベンチタイムをとる。
- ③ 生地を裏返して軽くガス抜き、めん棒で15×10cm位にのばす。
- ④ 上下1cm左右2cmを残して柿ジャムをぬる。
- ⑤ 柿の皮をむき、あらみじんに切ったものを④の上に散らし、端から巻く。巻き終わりは指でつまむ。
- ⑥ ころがして形を整え、片方2~3cm残して縦半分に分ける。
- ⑦ 切り口が常になるようにしながら、左右の生地を交差して編む。
- ⑧ 仕上げ発酵(30分)(霧吹きをする)のあと生地の上に溶き卵を塗り160℃前後で20分焼く。
※牛乳、柿汁は人肌程に温める。

■柿のホットサンド

ホットプレートを使うと短時間で焼け、忙しい朝はもちろんおやつにも。

焼きたてのアツアツをお召し上がりください。



材料(1人分)

10枚切り食パン	2枚
柿	1/4個
とろけるスライスチーズ	1枚
スライスアーモンド(又はくるみ)	適宜

作り方

- ① アーモンドはホットプレートで空煎り、柿は皮をむき薄切りにする。
- ② ホットプレートにパンを置き、柿とチーズ、アーモンドを乗せてチーズが溶けるまで、焼く。
- ③ もう一枚のパンは何も乗せずに焼き、②の上に焼き面を表にして乗せる。
- ④ 軽く押さえてなじませたら食べやすい大きさに切る。

■柿入り酢豚(柿酢あん)

柿酢は伊都地方の特産加工品です。そのまま飲んだり、寿司や酢の物等色々な料理に使えます。柿は仕上げに入れます。



材料(4人分)

豚肉(薄切り)...	300g	醤油、柿酢	各大さじ2
醤油、酒	各大さじ1	片栗粉、揚げ油	
溶き卵	1/2個分	玉ねぎ	200g
片栗粉	大さじ3	富有柿	1個
スープ(固形コンソメ)	1個	ゆで竹の子	70g
湯	大さじ4	干し椎茸	4個
砂糖	大さじ4	ピーマン	2個

作り方

- ① 豚肉は1枚ずつくるくると巻いて醤油と酒で下味をつけ溶き卵と片栗粉を混ぜて豚肉にからませる。
 - ② 玉ねぎはくし形に切り、さらに横2〜3に切る。柿は皮をむいてくし形に切る。ピーマンは一口大に切る。椎茸はもどし、石づきを取って半分に切る。ゆで竹の子は乱切りにする。
 - ③ 分量のスープに砂糖、醤油、柿酢を合わせる。
 - ④ 揚げ油を170℃に熱し①を一切れずつ入れて揚げる。
 - ⑤ 油を熱し、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子を炒め、③を入れて一煮立ちさせる。火を弱めて水溶性片栗粉でとろみをつけ揚げたての豚肉と柿を入れてあんをからめる。
- ※ 豚肉の他にえび、白身魚でもおいしい。
 ※ 豚肉が冷めていると衣がはがれやすい。

■柿なます

子どもにも食べやすいように甘めに味付けしたサラダ風。学校給食レシピです。



材料(4人分)

大根	250g	酢	大さじ2〜3
きゅうり	1/2本	砂糖	大さじ2
柿	1/2個	薄口醤油	小さじ1
塩	適宜		

作り方

- ① 大根、柿は皮をむいていちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
 - ② 大根、きゅうりはそれぞれ塩をする。
 - ③ 酢、砂糖、しょう油を混ぜ、合わせ酢を作って水気を絞った②を加え、味をなじませる。
 - ④ 食べる直前に③に柿を合わせる。
- ※ 柿の風味を生かすため、柿は最後に加える。

■干し柿なます

合わせ酢に出し汁が入っているので、まろやかで食べやすい味です。



材料(4人分)

干し柿	40g	酢	44g
大根	280g	砂糖	24g
人参	40g	塩	2g
		鰹出し汁	80g
		塩	適宜

作り方

- ① 干し柿は千切りにする。
- ② 大根は皮をむき千切り、人参も千切りにしてそれぞれ塩をし、しんなりしたら絞る。
- ③ 酢、砂糖、塩を合わせ、出し汁を加える。
- ④ ①②を③で和える。

■柿の包み揚げ

柿とチーズを油で揚げたスナック風。生柿のかわりに干し柿でも出来ます。



材料(4人分)

富有柿 …………… 中1個 ぎょうざの皮 …………… 20枚
プロセスチーズ 100g 揚げ油

作り方

- ① 柿は洗って皮をむき、拍子切りにする。
- ② チーズは柿より小さめの拍子切りにする。
- ③ ぎょうざの皮の周囲に水を少しつけ、柿とチーズ1本ずつおいて、ぎょうざのように包む。(すき間のない様にきっちり包む。)
- ④ 揚げ油を熱し、③を入れて揚げる。

■柿のおろし和え

大根の辛みが好きな人は出来たてを、まろやかな味が好きな人はしばらくしてから食べて下さい。



材料(4人分)

柿(正味) …………… 100g 甘酢
大根 …………… 200g (酢 …………… 大さじ2
(おろして軽く水気をきったもの) 砂糖 …………… 大さじ1
三つ葉 …………… 少々 塩 …………… 小さじ1/5

作り方

- ① 柿は皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 三つ葉はさっとゆでて刻む。
- ③ ①と大根おろし、甘酢を混ぜて器に盛り、三つ葉をのせる。

■柿とほうれん草の白和え

簡単に作れて色合いが良く、栄養価も高い料理です。



材料(4人分)

もめん豆腐 …………… 1/2丁 味噌 …………… 大さじ1
柿 …………… 1/2個 砂糖 …………… 大さじ1
ほうれん草 …………… 200g 塩 …………… 少々
白ごま …………… 大さじ1

作り方

- ① 豆腐はゆでてふきんで包み、絞る。
- ② 柿は皮をむき、短冊に切る。
- ③ ほうれん草は塩ゆでし、3cmの長さに切る。
- ④ ごまは煎ってすりつぶす。
- ⑤ ④に①、味噌、砂糖、塩を加えて味付けし、柿とほうれん草を和える。

※ほうれん草のかわりに春菊を使ってもよい。

■柿と野菜のじゃこ和え

柿とちりめんじゃこの風味を生かした和え物です。



材料(4人分)

キャベツ …………… 200g うす口醤油 …… 大さじ1
水菜 …………… 100g みりん …………… 大さじ1/2
柿 …………… 大1/2個 ごま(半すり)… 大さじ1/2
ちりめんじゃこ 20g 塩 …………… 適宜

作り方

- ① キャベツは太めの千切り、水菜は3cmの長さに切る。さっと塩ゆでをしてザルにあげ さます。(水につけるとキャベツの旨味が無くなる。)
- ② 柿は皮をむいて太めの千切りにする。
- ③ ①をかるく絞り、うす口醤油、みりん、ごまを混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを混ぜる。(味をみて塩少々を加えても良い。)最後に柿をさっと混ぜる。

■柿のごま和え

ごまの香り立つ柿と野菜の和えもの。柿をくり抜いて器にするとおもてなし料理に。



材料(4人分)

柿	1個	ごま	大さじ3
ほうれん草	100g	醤油	大さじ1弱
人参	50g	砂糖	大さじ1/2
もやし	100g	塩	少々
もみのり	少々		

作り方

- ① 人参は千切りにして塩を少量ふりかけ しんなりすればさっと水をかけて軽く絞る。
- ② ほうれん草はさっとゆで、食べやすい大きさに切って絞る。もやしもゆでて絞る。
- ③ 柿は少し太めの千切りにする。
- ④ ごまを炒ってすりこぎでつぶす。砂糖・醤油を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ 柿、野菜を④であえ、小鉢に盛りつけてから上にもみのりを散らす。

■あられちゃんサラダ

柿と野菜を角切り(あられ切り)にしたサラダです。



材料(4人分)

柿	1個	プロセスチーズ	40g
じゃがいも	2個	レタス	4枚
きゅうり	1本	レモン汁	適宜
ロールイカ	60g	マヨネーズ	適宜
ハム	4枚	ケチャップ	適宜

作り方

- ① 柿は皮をむいて1cm角に切り、レモン汁をふりかけておく。
- ② じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、塩ゆでする。
- ③ イカはかの子に切り目を入れてゆでて、1cm角に切る。
- ④ きゅうりは板ずりして、1cm角に切る。
- ⑤ ハム、チーズも1cm角に切る。
- ⑥ 器にレタスをしき、①～⑤を混ぜ合わせたものをのせる。
- ⑦ マヨネーズとケチャップとレモン汁を混ぜてソースを作り、上からかける。

■柿と海草のサラダ

橋本市の学校給食レシピです。レタスやブロッコリーなど季節の野菜を加えても良く、ドレッシングはお好みの物を使って下さい。



材料(4人分)

柿	1/2個	ぼん酢	大さじ3
きゅうり	1本	すりごま	大さじ1
海草ミックス	8g	ごま油	大さじ1
		砂糖	小さじ1

作り方

- ① 海草ミックスはもどして絞る。
- ② きゅうりは塩をして板ずりし、薄切りにする。
- ③ 柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①②③を混ぜ合わせ、ぼん酢、すりごま、ごま油、砂糖のドレッシングで和える。

■柿ドレッシング

フルーティな、ふわっとしたドレッシング。季節の野菜にかけるとおしゃれな一品が出来ます。



材料(8人分)

柿	1個	オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ2	塩、こしょう	適宜
酢	大さじ2		

作り方

- ① 柿は皮をむいて小さく切る。
- ② ドレッシングの材料をミキサーにかける。(玉ねぎ・パセリのみじん切りを加えても良い。)
- ③ 好みの野菜に②をかける

■柿とカマンベールチーズのフライ

柿の甘みとチーズのコク。サクサク、トロ〜リとした食感がクセになります。チーズと柿の相性の良さに、きっと驚きます。



材料(2人分)

富有柿	1個	小麦粉	適量
カマンベールチーズ	1個	パン粉	適量
溶き卵	適量	揚げ油	適量

作り方

- ① カマンベールチーズを横半分に切り、それぞれ中を軽くくりぬく。(後で器にするので破れないように注意)
- ② 柿の皮をむき、6~7mm角に切って軽く小麦粉をまぶす。
- ③ ①のくり抜いたチーズと、②の柿を混ぜ合わせ、軽く押さえながらカマンベールチーズの器に詰める。
- ④ ③を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、たっぷりの油で揚げる。

■柿と干し柿の天ぷら

柿の天ぷらは柿と柿の間にわさびをぬっているのので、柿の甘みとよくあって大人の味です。
干し柿の天ぷらは、ゆず味噌をぬっているののでゆずの香りがしておいしい。



材料(2人分)

富有柿	1個	天ぷら粉
干し柿	2個	揚げ油
ねりわさび、ゆずみそ		

作り方

(柿の天ぷら)

- ① 柿は皮をむき種を取り、縦に1/2に切る。
- ② ①を横にして5mm位の厚みに切る。
- ③ 柿と柿の間にわさびをぬる。(スプーンなどで均一にのぼす)
- ④ 衣をつけて揚げる。

(干し柿の天ぷら)

- ① 干し柿はかたい場合は、みりんなどに漬けて柔らかくしておく。(みりんなどに漬けた場合水気をふき取る。)
- ② 干し柿に切り込みを入れ少しゆずみそをぬる。
- ③ 衣をつけてさっと揚げる。

■柿のペペロンチーノ風

カンタンにできるイタリア風の炒めものです。にんにくの風味とピリ辛の味付けが、食欲をそそります。お酒のおつまみにも、ぴったり。



材料(2人分)

柿	大1/2個	ベーコン	1枚
エリンギ	1本	にんにく(みじん切り)	1片
蓮根	50g	鷹の爪(小口切り)	1本
A	醤油	小さじ1	
	みりん	大さじ1	
	酒	大さじ1	
	塩・黒胡椒	少々	
	オリーブオイル	小さじ2	

作り方

- ① 柿は拍子切りに切る。
- ② エリンギは薄切り、蓮根は縦半分の薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れ火にかける。
にんにくの香りがでたら、②を加えて炒める。蓮根が透き通ってきたら、①を加え、Aで調味してさっと炒める。

■柿とウィンナーのマスタード和え

柿とウィンナーをマスタードであえているのでおつまみにピッタリです。



材料(4人分)

柿(L)	2個	マスタード	大さじ1
ウィンナー	300g		

作り方

- ① 柿の皮をむき、ひと口の大きさに切る。
- ② ウィナーをゆでて、ひと口大に切る。
- ③ 柿とウィンナーを串にさし、マスタードであえる。

■柿ミートローフ

ミートローフの中心と表面に柿を入れてみました。

柿の甘みを少し感じるミートローフです。



材料(9×22cmのパウンド型1台分)

富有柿	1個	塩	こしょう	少々
合びきミンチ肉	500g	人参		50g
玉ねぎ	中2個			

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 人参は5mm角に切る。
- ③ 柿はうすいくし形に切る。
- ④ 弱火で玉ねぎを炒め、常温まで冷ます。
- ⑤ 冷めた玉ねぎをボールに入れ、合びきミンチ肉も入れ粘りが出るまでしっかり混ぜ、人参も入れて混ぜる。
- ⑥ クッキングシートを敷いた型に⑤の半分を平に入れ③の半分の柿を敷き詰め、残りの⑤を平に敷き詰め空気を抜き、表面に残りの柿を飾る。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで35分焼く。

■柿とじゃが芋のサラダ

ポテトサラダに柿を使ってみました。
柿色が可愛く柿の甘みがおいしい。



材料(4人分)

柿	1/2個
じゃが芋	中3個
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	大さじ5
塩	少々

作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて、輪切りにして塩を入れてゆで、れんげですりつぶす。
- ② 柿は皮をむいて種を取り、縦8つ切りのいちょう切りにする。
- ③ きゅうりは板ずりをして、小口切りにする。
- ④ ①②③をマヨネーズであえる。

■鶏ロールの柿ソースかけ

柿のかおりのするあつさりとしたソースで鶏ロールにぴったり。柿ソースはゆで豚や蒸し野菜にも利用できます。



材料(2人分)

鶏むね肉	1枚	(柿ソース)	
塩こうじ	大1	柿	1/2個(すりおろし)
柿	1個	酢	大さじ1/2
		オリーブオイル	大さじ1/2
		塩	少々
		黒こしょう	少々

作り方

- ① 鶏むね肉の中心より、厚さが一定になるよう観音開きにする。
- ② ①に塩こうじをなじませて少し置く。
- ③ 皮をむいて棒状に切った柿を芯にして巻く。
- ④ 円柱状に丸めてラップで包む。このとき、両端も内側に包み込んで巻く。これを3回くり返す。(水が入らないように)
- ⑤ お湯の中に入れて中火で20～30分煮て、冷ます。
- ⑥ スライスして盛る。
- ⑦ ⑥に柿ソースをかける。

(柿ソース)

柿をすりおろし、塩・酢・オリーブオイル・黒こしょうを混ぜ合わせる。

■柿豆腐

柿を冷凍しておくとな年中柿豆腐が作れます。
わさびしょう油でいただくとおいしい豆腐です。



材料(4人分)

くず粉	40g	醤油	適宜
富有柿	200g	わさび	適宜
水	200cc		

作り方

- ① くず粉を水に溶かす。
- ② 柿をピューレ状にする。
- ③ ①と②の材料を鍋に入れ、よくかき混ぜる
- ④ ③を火にかけ、底にくず粉が固まらないように、鍋底をさうようにかき混ぜる。
- ⑤ 適当な堅さになったら水で濡らした型に入れ、人肌にさめたらラップをして冷やす。
- ⑥ わさび醤油を付けていただく。

■柿と春菊の柚味噌和え

柿の甘みと春菊ののがみと柚味噌がマッチしておいしい。



材料(4人分)

柿 …………… 1個	☆	味噌 …………… 大さじ4
春菊 …………… 2束		砂糖 …………… 大さじ3
しめじ …………… 1パック		みりん …………… 大さじ1
柚 …………… 1/2個		酒 …………… 大さじ1
		塩 …………… 少々

作り方

- ① 柚は皮をすりおろして果汁をしぼる。
- ② 鍋に☆を合わせて弱火にかけ、混ぜながらツヤが出るまで1~2分加熱する。
火を止めて①を加えて混ぜ、冷ます。
- ③ 春菊は塩少々を加えた熱湯でゆでて水に取り、水気をしぼって3~4cmの長さに切る。
しめじは、ほぐして熱湯でゆがきザルにあげ、水気を切る。
- ④ 柿は3~4mm幅の短冊切りにする。
- ⑤ ②③④を和えて器に盛る。

■柿とかぶの酢の物

かぶの香りと柿の甘さが酢の物にするとひきたちおいしい一品。



材料(4人分)

かぶ …………… 240g	砂糖 …………… 大さじ1と1/3
柿 …………… 120g(1/2個)	塩 …………… 少々
酢 …………… 大さじ1と1/2	

作り方

- ① かぶは皮をむき薄いくし形に切る。分量の塩を振りしんなりさせる。
- ② 柿は皮をむき薄いくし形に切る。
- ③ 二杯酢を作り、かぶ・柿をませ味をなじませる。

■柿酢を使った大根漬け

柿酢で大根を漬けているので塩が少なくヘルシーな漬け物です。



材料

大根 …………… 10kg	みりん …………… 180ml
塩 …………… 280g	柿酢 …………… 500ml
ザラメ …………… 1kg	

作り方

- ① 大根は皮をむき、1/2か1/4割にする。
- ② 大根を樽に並べ、塩とザラメを少しずつ振りかける。
(塩とザラメを混ぜておいてもよい。)
これをくり返し最後に上に塩とザラメを振りかける。
- ③ みりんを全体に振りかける。
- ④ 柿酢を全体に振りかける。
- ⑤ 落としふたをして重石をのせる。
- ⑥ 3日目に大根を上下入れ替えるとよい。更に10日間漬けこむ。
- ⑦ 2週間目ぐらいから味が出る。
※柿酢にはカリウム、ミネラルが多く含まれ栄養的にもすぐれている。

■柿と人参のソムタム

いわき料理学院から提案頂いた料理です。

タイ料理で人気のサラダ。青パパイヤの代わりに柿を入れ甘みを出しました。



材料(4人分)

柿(かたい物) …… 300g位	水 …………… 大さじ2
人参 …………… 100g	とうがらし …………… 少々
ミニトマト …………… 4個	にんにく …………… 少々
干しえび …………… 5g	ピーナッツ …………… 大さじ4
調味料 …………… レモン汁 大さじ3	
	ナンブラー 大さじ2
	砂糖 大さじ1/2

作り方

- ① 柿は皮をむき、マッチ棒位の太さに千切りする。
- ② 人参は6~7cm長さに切り、細かく千切りする。
- ③ ミニトマトはへたを取り、半分が4つ割にする。
- ④ 干しえびは水大さじ2につけてもどし、みじん切りにする。
とうがらし、にんにくはみじん切りにする。
ピーナッツは粗くきざんでおく。
- ⑤ 人参、干しえび(つけ汁も共に)、とうがらし、にんにくをボールに入れ、調味料を入れて、ポリ袋をかぶせた手でしっかりかき混ぜ、柿、ミニトマトを入れて軽くかき混ぜ、器に盛り冷蔵庫で冷やす。食べる直前にピーナッツを上からふりかける。

■柿と季節野菜の即席漬け

柿の甘さが味のアクセント。しゃきしゃき野菜のサラダ風の漬物です。



材料(4人分)

柿……………200g	塩……………大さじ1
白菜……………200g	酢……………大さじ1
大根……………200g	ゆず……………少々
削りぶし……………5g	七味唐辛子……………少々
塩昆布……………20g	

作り方

- ① 柿は皮をむき、うすく切る。
- ② 白菜はじくと葉に分け、2cm位に切る。
- ③ 大根は皮をむいて、薄いいちょう切りにする。
- ④ ゆずは表皮を千切りにする。汁は絞る。
- ⑤ 白菜のじくと大根に塩をし、しんなりしたら残りの材料を加えて混ぜ合わせ、1時間程おく。好みで七味唐辛子をふる。

■柿漬け大根

少し柔らかめの柿を漬け床に使う漬物です。

塩を少なくしているので、冷たい場所に置き、早めに食べて下さい。



材料

大根……………10kg
柿(完熟)……………10kg (柔らかくなったもので良い)
塩……………700g

作り方

- ① 大根は洗って、たて半分に切る。
 - ② 柿はへたと種を取り、つぶして塩を混ぜる。
 - ③ 容器に柿と大根を交互に入れて漬け、落としふたと軽い重石をする。
- ※ 10日位で食べられる。皮をむくと早く漬かる。砂糖を少し入れてもよい。
- ※ 食べる時はさっと洗い、食べやすい大きさに切る。
- ※ 富有柿でも平核無柿でも作れるが、富有柿の方が出来上がりが美しい。

■柿といかの白酢和え

いわき料理学院から提案頂いた料理です。柿の甘みと甘酢が良くあった和えものです。



材料(6人分)

柿(かたい物) 1個	甘酢
いか……………小1杯	酢……………大さじ2杯
ほうれん草…100g	砂糖……………大さじ1杯
豆腐……………1丁	うす口醤油
白ごま……………大さじ3杯	……………たっぷり小さじ1杯
白味噌……………60g	うま味調味料……………少々

作り方

- ① いかは水洗いして皮をむき、塩を入れゆがき長さ3cmのせん切りにする。足も細かく刻む。
 - ② ほうれん草は色よくゆがき3cm位に切り、水気を充分切る。(赤根の部分は細かく刻んでおく)
 - ③ 柿は皮をむきせん切りにする。
 - ④ 豆腐はすだれ(又は布巾)に包んでまな板におき、皿をのせて10分位おき(水を切る為)つかみ、こわしておく。
 - ⑤ 白ごまは香ばしく煎り、擂り鉢で充分よくする。
 - ⑥ ごまの中に豆腐を加え、白味噌も加えて全体をよくすりませる。
 - ⑦ 甘酢をつくり先の材料を和える。
- 注 (A) ほうれん草の赤い所にビタミンAが豊富に含まれているので捨てないように。
 (B) ほうれん草の株の赤い所はたべ易い様に縦に包丁を入れておく。
 (C) 根株の所は土気を残さぬ様によく洗う。

■柿のおかかポン酢和え

柿と玉ねぎとかつおぶしの味がマッチしおいしい酢の物です。



材料(2人分)

柿……………中~大サイズ1個	かつお節……………小袋1袋(1~3g)
玉ねぎ……………中1個	味付けポン酢……………大さじ3~4

作り方

- ① 柿は皮をむき、5mm程度のくし型の薄切りにする。玉ねぎはうすくくし型に切り水にさらす。
- ② 柿にかつお節を振りかけ、ポン酢を全体にまわしかける。
- ③ 器に盛り付けて、仕上げに玉ねぎをちらす。

■柿と豆腐のかきたま汁

柿を煮すぎないようにする。汁に柿の甘さを少し感じほっとする汁物です。



材料(4人分)

富有柿	1/2個
豆腐	1/3丁(100g)
卵	1個
ねぎ	適量
だしの素(顆粒)	小さじ1/2
水	400cc
☆ 酒	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① 柿は皮をむいて太い目の千切りにする。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ 卵は溶きほくしておく。
- ④ 鍋に☆を入れ煮立て、豆腐と柿を入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤を流し入れ、卵が浮いてきたら混ぜて完成。
- ⑦ 小口切りのねぎを散らす。

■カキポー(柿包)

和歌山信愛女子短期大学との連携により生まれたレシピです。柿あんを中華まんじゅうの生地で包みました。冷めても美味しい。



材料(20個分)

生地	あん		
小麦粉	280g	干し柿	125g
砂糖	30g	あんぼ柿	大2個
ベーキングパウダー	大さじ1	白あん	50g
ドライイースト	5g	くるみ	50g
ぬるま湯	160g	ゆずの皮	少々
サラダ油	10g		

作り方

- ① 生地の粉類を混ぜ合わせ、ぬるま湯とサラダ油を加えてこねる。なめらかな生地になったら、暖かいところで30分ねかせる。
 - ② 干し柿とくるみは小さく刻む。ゆずの皮はすりおろす。あんぼ柿のヘタを取る。あんの全ての材料を混ぜ合わせ、20個に丸めておく。
 - ③ ①の生地を軽く練り直し、20個に分けて②のあんを包む。
 - ④ 生地を乾かないようにして20分ほどねかせる。
 - ⑤ ④を間隔をあけて蒸気の上上がった蒸し器に並べ、約12分蒸す。
- ※ あんは、あんぼ柿250g、白あん250gを混ぜ合わせても良い。

■干し柿の酒粕巻き揚げ

カロテンやカリウムを豊富に含む干し柿を、美味しくいただく一品としていわき料理学院から提案して頂きました。口取りとして、お節料理にぴったりです。



材料(4人分)

干し柿	3個	(衣の材料)	
酒粕	適量	卵白	1/3個
揚げ油	適量	小麦粉	大さじすり切り1杯
小麦粉	少々	水	小さじ2 1/2

作り方

- ① 干し柿はへたを落とし2等分し、開き、種を取り除く。
 - ② 酒粕は小さめの拍子切りにする。
 - ③ ①の干し柿の上に、②を並べ(芯にして)巻く。
 - ④ 卵白をほくし水を加え、小麦粉を混ぜ衣を作る。
 - ⑤ ③の周りにうすく小麦粉をつけ、衣をつけ170℃に熱した油で揚げる。
 - ⑥ 一つを2等分の筒切りにする。
- ※ 揚げたてもおいしいが、2~3日後に食べるとよりおいしい。

■柿の生ハム巻き

柿の甘みと生ハムの塩味が大変おいしい。おつまみにピッタリです。



材料(4人分)

柿	1/2個	パセリ	適量
生ハム(切りおとし)	8枚	オリーブオイル	適量

作り方

- ① 柿を8等分のくし形に切る。
- ② 生ハムを広げて柿を巻く。
- ③ 上にちぎったパセリを飾り、オリーブオイルをさっとかける。

■柿パイ

柿の煮た物をパイ生地で包んでオーブンで焼いています。食べた時ほんのり柿の味がします。



材料(2人分)

富有柿…………… 2個	レモン汁…………… 1/2個
冷凍パイ生地… 1箱	卵…………… 4個
砂糖…………… 大さじ4	

作り方

- ① レモンは汁を搾る。
- ② 柿は皮をむいて小さく切る。フライパンに入れて砂糖をかけ、強火でさっと煮てレモン汁をふる。
- ③ パイ生地は解凍して4等分し、②の柿を包んでフォークで合わせ目を押さえる。
- ④ とき卵を表面に塗って、200℃のオーブンで15～20分、きつね色になるまで焼く。
※やわらかいし柿を刻んで入れても良い。

■柿のフローズンヨーグルト

さっぱりとした味わいで、さらりと飲めるヨーグルトドリンク。凍らせた柿を使うので、氷を入れなくても冷たくて美味しい。



材料(4人分)

柿…………… 2個	
※ヘタと皮をむいて一口大にカットして、冷凍に。種があるときは種をとる。	
飲むヨーグルト…………… 500cc	
レモン汁…………… 大さじ1	
シナモンパウダー…………… 適量	
ミント…………… 少々(飾り用)	

作り方

- ① 凍らせた柿と、飲むヨーグルトの半量をミキサーに入れ、軽くミキサーで攪拌(かくはん)する。
- ② ある程度攪拌されたところで、残りの飲むヨーグルト、レモン汁を加えてさらになめらかになるまで攪拌する。
- ③ ②をグラスにそそぎ、シナモンをお好みでふってミントを飾る。

■柿のカップケーキ

干し柿を入れたバターケーキです。



材料(紙カップ12個分)

薄力粉…………… 280g	バター…………… 140g
ベーキングパウダー… 大さじ1	砂糖…………… 100g
干し柿…………… 80g	卵…………… 2個
ブランデー又はラム酒… 大さじ2	牛乳…………… 80cc

作り方

- ① 干し柿は小さく切り、ラム酒に漬けておく。
- ② 粉類はふるっておく。
- ③ バターに砂糖を2回に分けて加えながら、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③にときほぐした卵を数回に分けながら加えて混ぜる。②を混ぜ、粉気の残る内に牛乳と①の柿を混ぜる。
- ⑤ ④を型に絞り、170℃で20～25分程焼く。

■柿のカナッペ

クラッカーにのせたクリームチーズと柿がおつまみにピッタリです。



材料(4人分)

柿…………… 1/2個	クラッカー…………… 12枚
クリームチーズ…………… 少々	ミント…………… 少々

作り方

- ① 柿を細かく切る。
- ② クラッカーにクリームチーズをぬり、柿をちらす。
- ③ ②にミントを飾る。



■柿のムース

ふんわりとした食感が楽しいムースです。自然な甘みにバルサミコソースのコクがアクセント!おもてなしにぴったりの一品です。



材料(4人分)

柿 …………… 4個 (器として使用分も含む)
三温糖 …………… 大さじ3杯
レモン汁 …………… 1/8個分
バルサミコ酢 …………… 大さじ1

作り方

- ① 皮をむいた柿を2個すりおろす。
- ② ①に三温糖とレモン汁を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に②を入れて火にかけ、沸騰するまで温める(約5分)。
- ④ 鍋を火からおろし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める(ムース完成)。
- ⑤ バルサミコ酢を焦げ付かないように煮詰める(バルサミコソース完成)。
- ⑥ 柿の真ん中をくり抜き、スプーンでムースを詰める。
- ⑦ ⑥にバルサミコソースをかけて完成。

■キャラメルソースで食べるKAKI

スイーツ大好きな女性にオススメ!キャラメルソースたっぷりのデザートです。ブランデーの香りが効いて、ちょっとオトナの味です。



材料(2人分)

柿 …………… 2個 生クリーム …………… 小さじ1
キャラメル …… 1箱(12粒) 白ワイン …………… 大さじ2
グラニュー糖 … 大さじ4 ブランデー又はリキュール …………… 大さじ1
レモン汁 …………… 1/2個
ハチミツ …………… 大さじ1 水 …………… 30cc
柿のたね …… 適量(ピーナッツは砕いておく)

作り方

- ① 柿は皮をむき、好みの大きさに切る。
- ② 鍋に①とグラニュー糖、白ワイン、レモン汁を入れ、10分煮込む。最後にハチミツを加え、粗熱がとれたら冷蔵庫へ。
- ③ キャラメル1箱をゆせんで溶かす。
- ④ ③にリキュールと水を加える。沸騰したらすぐに火を止め生クリームを加え、冷蔵庫へ。
- ⑤ ②と④が冷えたら、②を器に盛りつけ、③のキャラメルソースをかけます。トッピングの柿のたねを飾り付けて出来上がり。

■柿のクリームチーズ添え

サッと素早くできる、オシャレなレシピ。簡単、スピードメニューだから、急な来客時にも活躍しそうです。



材料(4人分)

柿 …………… 2個 はちみつ …… 小さじ2
クリームチーズ … 80g チャービル … 少々(飾り用)
レモン汁 …………… 適量

作り方

- ① 柿は皮をむいて8等分のくし切りにする。
- ② ボールに常温に戻したクリームチーズ、レモン汁、はちみつを混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ ①の柿を器に盛り付けて、②のソースをかけ、チャービルを飾ったら出来上がり。

■柿シロップ入り蒸しパン

柿シロップのこくのある甘さがどこか懐かしい味です。



材料(プリン型12個分)

米粉 …………… 125g 塩 …………… 少々
薄力粉 …………… 125g 牛乳 …………… 230g
ベーキングパウダー … 小さじ1.5 干し柿 …………… 正味50g
卵 …………… 1個 ブランデー …… 小さじ1
砂糖 …………… 90g さつま芋 …… 正味100g
柿シロップ …………… 大さじ1 グラシン紙 …… 12枚

作り方

- ① 米粉、薄力粉、ベーキングパウダーは合わせて2回ふるう。
- ② 干し柿は種を取って5mm角に切り、ブランデーに漬ける。
- ③ さつま芋は皮を厚くむいて7mmの角切りにし、水にさらす。
- ④ 卵に砂糖を混ぜ、砂糖がとけたら柿シロップ、塩、半量の牛乳を混ぜる。
- ⑤ ④に①の粉を混ぜる。
- ⑥ 混ぜたら、ダマが出来ないように残りの牛乳を少しずつ加える。
- ⑦ 干し柿とさつま芋を混ぜ、グラシン紙を敷いたプリン型に流し入れる。
- ⑧ 蒸気のあがった蒸し器で強火で16~17分蒸す。
※ 米粉は、薄力粉より吸収量が多いので、柔らかい生地でよい。
※ 牛乳は一度に入れると粉がダマになる。
※ 柿シロップは富有柿の熟柿を煮詰めて作る。無い場合は、砂糖を黒砂糖にするとよい。

■ボンボンドーナツ

生地に柿を入れた丸いドーナツです。干し柿でも出来ます。



材料

富有柿…………… 100g	レモン汁…………… 1個分
卵…………… 1個	シナモンシュガー
ホットケーキミックス… 200g	揚げ油

作り方

- ① 柿の皮をむき5mm角に切る。
 - ② 卵を割りほぐし、ホットケーキミックス、柿、レモン汁を入れて混ぜる。かたい時は水を少し加える。
 - ③ 良く混ぜたら小さく丸め、油で揚げる。
 - ④ 熱いうちにシナモンシュガーをまぶす。
- ※ 大きく丸めると生地を中心まで火が通りにくい。

■干し柿入りもち

餅がつき上がる少し前に干し柿を入れているので、干し柿の形が残り、餅の色もほんのりと柿色で甘くおいしいおもちです。



材料(30個~40個)

もち米…………… 1升	塩…………… 少々
干し柿…………… 10個	

作り方

- ① もち米をきれいに洗い、一晩水に浸けてから蒸し器に入れ蒸す。
- ② 干し柿は5mm角に切る。
- ③ 蒸した餅に塩少々を入れ、白もちをつく。つき上がる少し前に②の干し柿を入れ、よく混ぜるまでつく。適当な大きさに丸める。

■柿マフィン

柿のピューレを生地に練り込み、バターを控えたヘルシーなケーキです。柿を入れるとしっかりと焼き上がります。



材料(マフィン型12個)

薄力粉…………… 280g	トッピング
シナモン…………… 小さじ1/2	ブラウンシュガー…………… 30g
ベーキングパウダー… 大さじ1	くるみ(刻む)… 30g
富有柿(正味)… 200g	バター(やわらかいもの)…………… 10g
砂糖…………… 120g	薄力粉…………… 20g
塩…………… 小さじ1/2	シナモン…………… 小さじ1/2
卵…………… 2個	
牛乳…………… 200cc	
バター(やわらかいもの) 40g	

作り方

- ① 粉類はふるっておく。
- ② 柿は皮をむき、フードプロセッサーですりつぶす。
- ③ トッピングの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④ ①の粉類に砂糖と塩を混ぜ合わせ、卵、牛乳、バター、②を入れて粉気がなくなる混ぜる。
- ⑤ ④の生地を敷紙を敷いた型に絞り、③をのせる。
- ⑥ 170℃で25分程焼く。

■豆乳柿プリン

和歌山信愛女子短期大学との連携によるレシピです。豆乳を使ったヘルシーなプリンに、すりおろした柿をのせたデザートです。



材料(4人分)

プリンの素…………… 1/2袋(25g)	富有柿…………… 120g
豆乳…………… 200cc	

作り方

- ① 豆乳にプリンの素を入れ、中火にかける。
- ② 沸騰したら、弱火にし1分間煮てから火をとめる。
- ③ 柿はすりおろしておく。
- ④ 水にぬらした型に③のすりおろした柿を半量入れ、②を入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で固める。
- ⑥ ⑤の上に残りのすりおろし柿をのせる。

■柿いっぱいシフォンケーキ

シフォンケーキにたくさんの柿をデコレーションし、柿いっぱい色のおいしいケーキです。



材料(20cmシフォン型1個分)

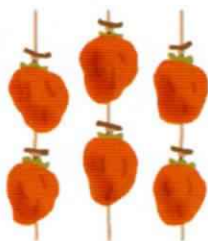
卵	5個	} 適量
砂糖(グラニュー糖)	140g	
サラダ油	60g	
水	100g	
薄力粉	120g	
レモン汁	15g	
干し柿(5mm位に切る)	50g	
生クリーム	200cc	
砂糖	大さじ1	
柿	1個	
キウイフルーツ	1個	}
リンゴ	1/2個	

作り方

- ① ボールに卵黄と砂糖60gを入れて混ぜる。(白っぽくなるまで)
- ② 水を沸騰直前まで温める。
- ③ サラダ油に②を少しずつ入れ泡立て器でよく混ぜて、①の中に少しずつ入れ、更に泡立てる。
- ④ しっかり泡立ったら、ふるった薄力粉を入れて混ぜる。
- ⑤ 卵白はよく冷やしておく。
- ⑥ 卵白にレモン汁を入れて泡立てる。砂糖80gを3回位に分けて加え、ツノが立つまで泡立て、メレンゲを作る。
- ⑦ ④に⑥の1/3を入れよく混ぜる。残りのメレンゲを全部入れ、ゴムべらでざっくりと混ぜ、最後に干し柿も入れて混ぜる。
- ⑧ シフォン型に流し入れ、170℃のオーブンで40分焼く。

仕上げ

シフォンケーキを横半分に切り、上にホイップクリームに柿を5mmのさいの目切りにして混ぜて塗り、その上に適当な大きさに切ったフルーツを飾る。



■柿入りトライフル

簡単に作れる手づくりおやつに柿と季節のフルーツを入れてみました。



材料(4人分)

ホイップした生クリーム	200g	☆	卵黄	1個
柿	1個		薄力粉	大さじ1
キウイフルーツ	2個		砂糖	20g
サンドイッチ用パン	2枚		牛乳	100cc
			バニラエッセンス	小さじ0.5

作り方

- ① ☆の材料を鍋に入れ、だまにならないように弱火でひたすら練って(約2~5分)カスタードクリームを作る。
- ② サンドイッチ用パンを1cm角に切る。
- ③ 柿・キウイフルーツを②より少し大きめに切る。
- ④ 一人分ずつ、小さな器に②のパンを敷く。
- ⑤ ④の上に冷ましたカスタードクリーム・フルーツ・生クリームと盛りつける。

■柿あんみたらし団子

みたらし団子のあんを柿あんにしました。

柿を冷凍しておくとな年中柿あんをつくる事が出来ます。



材料(3個さし20本)

団子	白玉粉	150g	柿あん	富有柿	100g
	米粉	100g		白あん	100g
	きぬこし	250g		水	50cc
	砂糖	大さじ1		砂糖	25g
柿シロップ	きな粉	100g	柿シロップ	100g	
	砂糖	100g	片栗粉	100g	
	塩	少々	水	100g	

作り方(団子)

- ① 分量の材料をボールに入れ、材料がほど良いやわらかさになるまで混ぜながらこねていく。
- ② 1個ずつ適当な大きさに丸め、鍋に水を入れ沸騰したら丸めた団子を入れる。浮き上がってきたら網ですくい3個ずつ竹ぐしにさし柿あんをからめる。

作り方(柿あん)

- ① 柿・白あん・砂糖・水を柿の形がなくなるまでフードプロセッサーにかける。
- ② ①を煮詰める。

作り方(柿シロップ)

- ① 柿シロップに水とき片栗粉を少しとろみがつくまで煮る。
- ② 団子に①をからめる。
- ③ きな粉に砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ④ ②に③をまぶす。

■柿の抹茶ケーキ

抹茶の味と干し柿がマッチしたおいしいケーキです。



材料(7cm×18cmのケーキの型1本分)

バター…………… 100g	アーモンドプードル… 20g
砂糖…………… 80g	ベーキングパウダー… 小さじ1
抹茶…………… 小さじ1	ブランデー…………… 大さじ1
卵…………… 2個	干し柿…………… 60g
薄力粉…………… 80g	

作り方

- ① ボールにバターを入れ、クリーム状にし、砂糖を2回に分けて加え白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ほくした卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③ 抹茶を最小限の水でといてなめらかにする。
- ④ ふるった粉に抹茶を加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 干し柿は小さく切り、ブランデーに漬けておく。
- ⑥ ①～⑤をませ、表面を平らにしたら、中央をくぼませ170℃のオーブンで約40分焼く。

■柿チーズケーキ

チーズケーキにたっぷり
の柿シロップ、柿ジャム、干
し柿をトッピングしたケーキ
です。



材料(18cm1個分)

薄力粉 …… 大さじ3	干し柿…………… 2個
砂糖 …… 50g	洋酒 …… 少々
卵 …… 3個	
☆ クリームチーズ	柿シロップ …… 大さじ3
…………… 200～250g	柿ジャム…………… 適宜
生クリーム 200cc	

作り方

- ① 干柿は細かく切り2～3時間、洋酒に浸けておく。
- ② ☆の材料をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③ 型に紙を敷き、②を入れて185℃で55分焼く。
- ④ 柿シロップと柿ジャムを混ぜ合わせ③の上に塗って、干し柿を散らす。

※柿シロップはやわらかくなった富有柿を煮詰めて作る。

■柿入りパウンドケーキ

柿を冷凍保存して
おくといつでも作るこ
とができます。



材料(1本分)

薄力粉…………… 87g	卵…………… M1/3個
重そう(タンサン)… 2.8g	バター…………… 40g
☆ シナモン…………… 0.5g	くるみ…………… 13g
ナツメグ…………… 少々	ブランデー…………… 0.8g
塩…………… 0.2g	レモン汁…………… 0.6g
富有柿…………… 75g	ショートニング(ケースにぬる分)
砂糖…………… 43g	

作り方

- ① ☆の材料を2回ふるう。
- ② ボールにバターを入れ、とがす。
- ③ ②に砂糖を入れる。
- ④ 柿をフードプロセッサーにかけてドロドロにしたものを③に入れる。
- ⑤ くるみ(2g残し細かくきざむ)、卵の黄身、レモン汁、ブランデーを④に入れる。
- ⑥ 卵白は、泡立てしておく。
- ⑦ ①にふるった粉を入れて混ぜる。途中で卵白も入れ、よく混ぜる。
- ⑧ ケースにショートニングをぬる。
- ⑨ ⑦のケーキの生地をケースに流し込む。(正味280g)
- ⑩ きれいにならし、くるみを飾る。
- ⑪ 150℃のオーブンで20分 その後140℃のオーブンで20分焼く。

■米粉のシイワンス(柿丸子)

和歌山信愛女子短期大
学等で構成するコンソー
シアム和歌山との連携に
よるレシピです。



材料(10個分)

生地	シロップ
米粉…………… 40g	水
白玉粉…………… 60g	砂糖(水の50%)
水…………… 85g	あんぼ柿…………… 1個

作り方

- ① あんぼ柿はへたを取り、10等分に切る。
 - ② 米粉と白玉粉をませ合わせ、水を少しずつ加えて練り合わせて生地を作る。
 - ③ ②の生地を10個に分けてあんぼ柿を包み、丸める。
 - ④ 沸騰した湯に③を入れ、浮かんできるとまでゆでる。
- ※お好みでシロップをかけてもよい。

■干し柿入り大福

あんとし柿がマッチし、柿産地らしい大福。



材料(約10個分)

白玉粉 ……………	150g	あん(砂糖入り) …	250g
水 ……………	210cc	干し柿 ……………	5個
砂糖 ……………	100g	練乳 ……………	適量
片栗粉 ……………	適量		

作り方

- ① 白玉粉150gに150ccの水を少しずつ加えよくこねる。
- ② 別の器に水60ccと砂糖100gをよく溶かし①に加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋に火をかけ②を入れ、木しゃもしなどでよく混ぜながら、半透明になってきたら弱火にし、さらにもち状になるまで、よくこねる。
- ④ もち状になったら火を止め、パットなどの上に片栗粉を敷き、この上に移す。粗熱を取ってから好みの大きさに切る。
- ⑤ あんの中に干し柿のへたと種を除き、粗く刻んだものを混ぜ合わせ、適当な大きさに丸めておく。
- ⑥ 少し冷めた④のもちを、片栗粉をつけながら薄くのばし、その上に練乳と⑤のあん玉をのせ、つまみ寄せるようにして丸める。

※ 皮を薄くのばしすぎて、やぶれないように注意する。

■あんぽ柿のきな粉和え

あんぽ柿の甘さがきな粉とマッチし、お茶うけにピッタリ。



材料(12個分)

あんぽ柿 ……………	2個	きな粉 ……………	適宜
------------	----	-----------	----

作り方

- ① あんぽ柿のへたを取り6等分に切る。
- ② ①をきな粉であえる。

■柿プリン

柿のペクチンと牛乳のカルシウムで固まると言われています。

砂糖をいれなくても柿で甘みがつきます。



材料(4人分)

富有柿(正味) ……	400g	牛乳 ……………	250g
------------	------	----------	------

作り方

- ① 柿は皮をむき、種を取って適当な大きさに切る。
- ② 柿と牛乳をミキサーにかけて十分にすりつぶし、器に入れて冷蔵庫で冷やす。(時間が経つと固まる。)

※ 好みで洋酒を入れてもよい。

■柿のヨーグルト和え

学校給食で人気の柿メニューです。果物は季節の物を使って下さい。砂糖の量は好みで。



材料(4人分)

プレーンヨーグルト ……	120g	桃(缶詰) ……………	40g
柿(正味) ……………	80g	みかん(缶詰) ……	40g
バナナ(正味) ……	60g	パイナップル(缶詰) ……	40g
砂糖 ……………	8g		

作り方

- ① 缶詰は汁をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② 柿、バナナは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ ヨーグルトと砂糖を混ぜ、果物を加えてよく混ぜる。

■柿のゼリー和え

学校給食メニューです。果物は季節の物を使って下さい。



材料(5人分)

甘夏みかんゼリー ……	150g	柿 ……………	1/2個
寒天 ……………	100g	黄桃、みかん、パイナップル ……	各75g

作り方

- ① 柿は皮をむいてみかん位の大きさに切る。寒天、黄桃、みかん、パイナップルも大きさをそろえて切る。
- ② ①をゼリーで和える。

■柿の寒天寄せ

柿を冷凍すれば年中作れます。渋柿でも出来ます。



材料

柿(正味)…………… 300g	粉寒天…………… 1袋(4g)
砂糖…………… 50g	ブランデー …… 10g

作り方

- ① 柿はフードプロセッサーで細かくつぶす。
- ② 鍋に粉寒天と水200gを入れ、火にかける。寒天が十分に煮溶けたら砂糖を加え溶かす。
- ③ ②に①の柿とブランデーを加えて均一に混ぜ合わせ、流し缶に入れて固める。

■柿の豆乳寒天寄せ

柿を豆乳で固めました。
柿の味が引き立つ大豆風味のあっさりとしたデザート。
小さい容器に一人分ずつ固めてもよい。



材料

柿(正味)…… 200g	豆乳…………… 300g
粉寒天…………… 1袋(4g)	砂糖…………… 60g

作り方

- ① 柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に粉寒天と水200gを入れ、火にかける。寒天が十分に煮溶けたら砂糖を加え溶かす。
- ③ 火を止め豆乳を混ぜ合わせて漉す。
- ④ 容器に柿を並べ、③を加えて冷やし固める。

■ミルク寒天柿ソース

牛乳入り寒天の上に柿ソースをのせた、おしゃれなデザート。色もきれいで、角切りの果実をのせるとさらに風味が増します。



材料(5人分)

牛乳…………… 200cc	柿ソース
水…………… 150cc	柿(正味)…… 100g
粉寒天…………… 2g	砂糖、レモン汁 …… 各10g
砂糖…………… 30g	ブランデー …… 3g
	ミント…………… 少々(飾り用)

作り方

- ① 水と粉寒天を鍋に入れて煮溶かして砂糖を加え、砂糖が溶けたら牛乳を加えて沸騰させ、すぐに火を止める。カップに入れて固める。
- ② 柿の皮をむき、50gはトッピング用に5mm角に切る。
- ③ 残りの柿は水50ccとともにミキサーにかけてつぶし、砂糖とレモン汁を加えて煮る。ブランデーを加えて火をとめる。
- ④ ①に③をかけ、角切りの柿を飾り、ミントを添える。

■柿ようかん

柿と白あんの甘さがやさしいようかん。
柿を冷凍すれば年中作れる。



材料(5人分)

富有柿…………… 200g	アガー…………… 10g
水…………… 50cc	砂糖…………… 25g
白あん…………… 250g	

作り方

- ① 鍋にアガーと砂糖を入れ混ぜる。
 - ② 柿と水をミキサーにかけとろっとさせる。
 - ③ ①に②を入れだまにならないように混ぜる。
 - ④ 混ぜながら火にかけ、沸騰したら白あんを入れ混ぜながらもう一度沸騰させ、流し箱に入れ冷やし固める。
- ※ 煮る時、焦げやすいので気をつける。
※ 冷凍柿を利用する場合は少し解凍してからミキサーにかける。
※ 柿は小さめに切って水と一緒にミキサーに。

■柿ミルク

柿と牛乳で作る飲み物です。柿の甘みで砂糖は要りません。

ひらたねなし柿はさらっとした味、富有柿は濃厚な味になります。

材料(2人分)

牛乳…………… 200cc
柿(正味) ……100g



作り方

- ① 柿は皮をむき、適当な大きさに切る。
 - ② ミキサーに牛乳と柿を入れ、柿がつぶれるまでよく攪拌する。
- ※ 好みで氷を加えても良い。

■柿アイス

柿を冷凍すれば年中作れます。



材料(6人分)

柿(正味)…………… 400g レモン汁 ……………… 15g
生クリーム…………… 100g ブランデー(コアントロー)…15g
砂糖…………… 50g

作り方

- ① 柿は皮をむき、小さく切って冷凍する。
 - ② 凍った①、砂糖、ブランデー(コアントロー)、レモン汁を混ぜ、柿の形が小さくなるまでフードプロセッサーにかける。
 - ③ ②に生クリームを入れフードプロセッサーにかける。
- ※ すぐに食べられるが、型に入れて冷凍しても良い。

■柿のジェラート

簡単に出来る冷菓です。



材料(4人分)

冷凍柿(正味) …… 400g プレーンヨーグルト… 250g

作り方

- ① 柿は皮をむいて小さく切り、冷凍しておく。
- ② ①とプレーンヨーグルトをフードプロセッサーにかけてなめらかなるまですりつぶし、器に盛る。

■柿みかんジュース

柿のビタミンA、Cとみかんの薄皮と白いスジに含まれるビタミンPの働きで、美肌効果や免疫力の強化等の効果が期待出来ます。



材料(2~3人分)

柿(正味)…………… 80g 氷…………… 80g
みかん(正味) …… 100g

作り方

- ① 柿は皮をむき、種を取って適当な大きさに切る。
 - ② みかんは外の皮をむき、薄皮と白いスジはそのままにする。
 - ③ ミキサーにみかんと氷、柿を入れ、柿がつぶれるまでよく攪拌する。
- ※ 好みでシロップを加えても良い。

■柿の葉茶

柿の葉を蒸して、乾燥させつくるお茶です。

ノンカフェインなので夜飲んでも大丈夫です。



柿の葉茶の作り方

(5月初旬~9月末まで ※梅雨の時期を除く)

材料

柿の葉 200枚(約1カ月分)

作り方

- ① 晴れた日に柿の葉をとる。甘・渋どちらでもよい。
 - ② 1枚1枚葉の表と裏をキッチンペーパー、または乾いた布巾でふく。
(水で洗うと、ビタミンCが約20%失われる。)
 - ③ 2日間陰干しする。
 - ④ キッチンバサミで3mm~5mm程に刻む。
 - ⑤ 蒸し器に湯を沸かす(金属性の蒸し器の場合、タオルを敷く。)
 - ⑥ 柿の葉を入れ、フタをして1分半蒸す。
 - ⑦ フタをとって、うちわで30秒間あおぎ、葉にたまった水滴を蒸発させる。
 - ⑧ フタをして、もう1分半蒸す。
 - ⑨ ザル(金属製でないもの)または新聞紙に広げ、日陰でカラカラにしっかり乾かす。
 - ⑩ 乾いたら、ミルなどの粉砕機で細かくし、お茶のパックに入れる。(1パック約大きさ1杯強)
 - ⑪ 密閉できる容器に入れ、冷蔵庫で保管する。
- ※ 柿の葉茶の栄養
ビタミンC…5月の葉 レモンの約20倍
ポリフェノール…季節関係なく、赤ワインの約70倍
- ※ 柿の葉茶の効能
高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、がん予防の効果が期待出来る。

●伊都地方の柿の種類と食べ頃ガイド

伊都地方の柿の収穫は、7月末のハウス柿を皮切りに12月中旬まで続きます。

種類	食べ頃												ひとことメモ	
	品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月		12月
渋柿	ハウス柿								■					刀根早生柿のハウス栽培です。
	極早生柿									■				刀根早生柿の早生系で収穫時期が最も早い種類です。
	刀根早生柿									■				ひらたねなし柿の早生で形が角張っていて果実に種がありません。和歌山県では1番多く栽培しています。
	ひらたねなし柿										■			種なし柿の代表的品種。
甘柿	早生富有柿											■		松本早生富有、上西早生などを総称して早生富有柿といています。
	富有柿											■		甘柿の代表品種で糖度が高く、食味も極上。
加工	干し柿	■	■										■	渋柿を干して乾燥させた柿。
	あんぽ柿	■	■									■		渋柿を機械乾燥させた果肉が柔らかい半生の干し柿。
	串柿												■	正月のお飾り用の干し柿。竹串に10個刺し、「いつもニコニコ、仲睦まじく」と願いを込めた縁起物。



刀根早生



富有



あんぽ柿



串柿の風景

— お問い合わせ先 —

伊都地方農業振興協議会

事務局：伊都振興局農林水産振興部農業水産振興課
〒648-8541 和歌山県橋本市市脇4-5-8
電話0736-33-4930(直通)

(2018年3月作成)