

☆バサロのおすすめレシピ☆

「柿のカブおろし和え」



材 料(4人分) 1人分:30.6kcal

柿	1/2個	酢	大さじ1
カブ(大)	1/2個	砂糖	大さじ1/2
三つ葉	少々	淡口しょうゆ	小さじ1/2
		塩	ひとつまみ
		柚子	1/2個

作り方

1. 柿は皮をむいて種を取り、細切りにする。三つ葉はサッと茹でて2センチ長さに切る。
2. カブは皮を剥き、すりおろして軽く水気を絞る。
3. 調味料を全て合わせておく。
4. すりおろしたカブに3を入れて混ぜ合わせ、柿も加えて和える。最後に柚子を絞って、器に盛り、三つ葉を飾って出来上がり。

☆甘味の濃い富有柿を使用しています。柿に含まれる渋み成分のタンニンは、活性酸素を除去する働きやアルコール分解作用があり、二日酔いの防止にも効果があります。

また、カブは大根とは違う甘味や香りがあり、すりおろすことで消化吸収もよくなります。柚子の香りもプラスして、旬の食材を味わいましょう。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ