

# 柿込みごはん

柿の甘みがほのかに味わえるご飯  
です！



## 材料（4人分）

米	2合
柿	200 <sup>グラ</sup> <sub>ム</sub>
舞茸	60 <sup>グラ</sup> <sub>ム</sub>
じゃこ	40 <sup>グラ</sup> <sub>ム</sub>
☆だし汁（アゴ）	360cc
☆薄口醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆塩	少々

1

柿はへたを取り皮をむき1センチ角に切り、舞茸も荒みじん切りにする。お米を研ぎ水に30分浸す。

2

鍋（釜）にお米を入れ、☆印の調味料を入れ混ぜる。

3

1で切った柿、舞茸とじゃこを上に入れて炊く。

4

炊き上がったら、ご飯を混ぜ、お茶碗に盛って出来上がり

アゴだしは煮干しやかつおぶしに比べると、上品な味とコクがあり、柿の甘みとじゃこの風味を引き立ててくれます。だし汁は「一番だし」でもOKです。

もっとシャキシャキした柿がお好みの場合は、舞茸とじゃこのみで炊き、炊き上がった炊飯器に湯通した柿を入れ、蓋をして10分間蒸らしても美味しいです。

# 柿のはさみ揚げ

鶏ミンチだねの生姜風味と柿の甘さが絶妙に合います。



## 材料（4人分）

柿	2個
鶏ミンチ	200グラム
人参	20グラム
生姜	少々
青ネギ	3本
卵（溶き卵）	1個
小麦粉	適量
油	適量
キャベツ	適量
☆マヨネーズ	大さじ 1/2
☆塩こしょう	適量
片栗粉	適量

1  
鶏ミンチ、人参と青ネギのみじん切り、生姜のすりおろし、溶き卵の半量を混ぜ、☆調味料で味つけし、4等分にする

2  
柿を5ミリの厚さに切る。  
(柿2個で8枚作る)

3  
1を切った柿の大きさと同じ大きさに平らにしてフライパンで焼く。

4  
水溶き片栗粉を作り、切った柿8枚分の片面に塗り、焼いた鶏ミンチだねを柿で挟む。

5  
小麦粉を水で溶き、残りの溶き卵を入れ衣を作る。

6  
挟んだ柿に衣をつけ油で揚げる

8  
キャベツの千切りを皿に盛り、切り分け盛り付ける。

鶏ミンチだねは、柿の大きさに合わせて焼いて下さい。柿に挟む鶏ミンチだねは、火を通して挟むので、油で揚げる時間は短くても大丈夫です。

## ゆず胡椒香る

# 柿とアボカドのマリアージュ

互いに香りや味を高め合う組み合わせです



### 材料（4人分）

柿	1個
アボカド	1個
スモークサーモン	5枚
☆豆乳	大さじ2
☆酢	大さじ1 1/2
☆濃縮めんつゆ	小さじ2
☆えごま油	小さじ2
ゆず果汁	小さじ1
ゆず胡椒	小さじ1/3~1/2

1  
アボカドは皮をむき種を取り、1 ㍉角に切りゆず果汁をまぶしておく。

2  
柿は皮をむき1 ㍉角に切る。  
スモークサーモンも半分くらいに切る。

3  
☆の調味料をミキサーに入れ、混ぜる。

4  
3をボールに移し、ゆず胡椒を入れ混ぜる。アボカド、柿、スモークサーモンを入れ和えて出来上がり。

豆乳とえごま油のソースに柚子胡椒をプラスし、アボカドのクリーミーさや柿の甘みがピリッと引き締まり、さわやかなおいしさです。オリーブオイルでもノンオイルでもOK！  
ゆず胡椒は、お好みで調整して下さい