

◆果物三種の白和え

〈材料／4～6人分〉

柿	1個
イチジク	1個
ブドウ(2～3種類合わせて)	20粒
〈白和え衣〉	
木綿豆腐	1丁
白ゴマ	大4
砂糖	大1
塩	小1
薄口醤油	小2

〈作り方〉

- ①豆腐は熱湯でさっとゆでる。まな板を使い、重しを乗せて、豆腐の厚みが半分になるまで水切りをする。
- ②ブドウは皮をむいて縦半分に切り、種を取り出す。柿は皮をむき、くし形に切る。イチジクは皮つきのままで、崩さぬように、くし形に切る。
- ③煎りゴマをすり鉢ですり、①の豆腐を加えて、すりつぶす。その中に、砂糖、塩を加えて、さらに混ぜ合わせる。滑らかになったら、薄口醤油を加えて、白和え衣を仕上げる。
- ④②を食べる直前に、崩れないように混ぜ合わせて、③で和える。

秋の果物



秋はたくさん果物が店頭に並びます。ブドウ・ナシ・洋ナシ・イチジク・柿・リンゴ……これらから3つを選んで、美しい彩りを壊さないように、お料理に活かしてみましよう。

●カキ(柿)

奈良時代に中国から渋柿が渡来し、鎌倉時代に甘柿が生まれた。酔い覚まし果物として有名で、ビタミンC、カロテン、食物繊維、カリウムが豊富。柿のタンニンには強い抗酸化作用があり、心臓病や脳卒中、ガンなどの生活習慣病予防に効果があるとされる。柿の葉茶は、利尿効果が高く、高血圧に良い飲み物。

●ブドウ(葡萄)

鎌倉時代初期に甲州ブドウが発見され、明治時代には欧米から多くの品種が入る。紫色の皮の色素はアントシアニンで、抗酸化作用が強い。また、「ブドウ糖」の名が葡萄から来ているように、優れたエネルギー源となり、疲労回復に即効性がある。気力が下がっている人、血行の悪い人にお勧めしたい滋養強壮食。塩分過剰気味の現代人には必須のカリウムも豊富だ。

●イチジク(無花果)

果実の内側に咲く花が外からは見えないため「無花果」と記される。聖書に登場するほど古くから親しまれた。古代エジプトでは薬用として、中国では今も漢方に用いられている。カルシウム、各種ビタミン、ミネラルを多く含み、水溶性食物繊維のペクチンはお通じを整えるとして有名。また、タンパク質分解酵素であるフィシンを含むので、食後のデザートには最適の果物といえる。



提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー®検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593