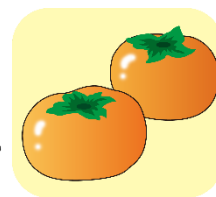




くらしの知恵袋



今が旬の柿の魅力



秋の訪れとともにお店で見られる今が旬の柿。アジアやヨーロッパでも「kaki」として名前が通用するほど人気だそうです。柿はビタミンCやβ-カロテン、食物繊維が豊富。

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざには、柿が栄養豊富で健康に良いという意味も含まれているようです。

利尿作用にあるカリウムも豊富で二日酔いの朝に柿を食べると良いとも言われています。美味しい柿の選び方は、へたの形がきれいで果実にはりついているもの。果皮にツヤがあり、色が均一で赤みがあり、大きく重みがあるものがおすすめです。ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存を。ぬらしたティシュペーパーをへたに当て、下にしておくと熟すのを遅らせることができるそうです。

旬の美味しい柿を食べて元気に過ごしましょう！

かんたんレシピ



さつまいもと長芋のステーキ



さつまいもと長芋の味わいと甘辛いタレに食欲も進む、ホクホク幸せな一品です！

【材料：2人分】

長芋・・・8センチ サツマイモ・・・8センチ サラダ油・・・大1
しょうゆ、みりん、酒・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1
にんにくすりおろし・・・小さじ1
小葱・・・大2 黒こしょう・・・少々

- ① 皮をむいた長芋と水にさらしたサツマイモを、それぞれ6等分に輪切りにする。
- ② サラダ油を熱し、サツマイモを焼いて火が入ったら長芋を加えて両面を焼く。
- ③ 調味料を加えて、絡めながら炒める。
- ④ 器に盛り付け、小葱、黒こしょうをふって出来上がり。

サツマイモから焼いて火を入れ、長芋を加えてサツと焼き色をつけると、バランス良く火が入って美味しく仕上がります♪

白井市の新築・リフォーム Google クチコミ

信頼を大切に地域 No.1



かみの こうむてん
(株)神野工務店



〒270-1431 千葉県白井市根 1780-116 0120-461-206

工事のご依頼、ご相談お気軽にお問い合わせください！

