

干柿レシピ研究発表会



日時：平成26年1月15日（水） 場所：竜丘公民館




1. 干柿どんぶり

干柿の甘味と、ワサビの清涼感のある辛味が絶妙な組み合わせ。
ホタテ貝柱のうま味の利いたご飯と合わせてどんぶりにしました。

【材料】4人分

(A) 丼用ごはん	(C) 盛りつけ
米 2合	青じそ } 適量
ホタテ貝柱 2~3個	かいわれ }
(水で戻す)	もみ海苔 }
酒 30cc	
しょう油 35cc	
昆布 適量	
(B) 干柿下味	
干柿 2個	
ワサビ } 適量	
しょう油 }	



【作り方】

1. 洗米に酒とホタテの戻汁を入れ、昆布をのせて、すし飯位の固さに炊飯する。
2. 炊きあがる7~8分前に、1.にしょう油を加える。
3. 干柿は種を取り除き、縦に細く切り、ワサビしょう油で和える。
4. 炊きあがったご飯を丼に盛り付け、もみ海苔、青じそ、かいわれをのせ、3.を盛りつける。

2. 干柿の豚肉巻き

柿の赤と野菜の青が映える一品。濃厚な干柿の甘さがアクセントになります。

【材料】4人分

干柿	2個	(調味料)	
豚肉薄切り	4枚	しょう油	大さじ1/2
ほうれん草 (または インゲン)	適量	みりん	大さじ1/2
塩	}	サラダ油	少々
コショウ		適量	
小麦粉	少々		



【作り方】

1. 干柿は種を取り除き、縦に細く切る。
2. ほうれん草は茹で、しょう油洗いしておく。
3. 豚肉に塩、コショウ、糊代わりの小麦粉少々をまぶし、1.と2.を巻く。
4. 油を熱したフライパンに、3.の巻終わりを下にしてぎっしり並べる。焼き色が付いたら上下を返して、フライパンのフタをして火を通す。
5. 返した面にも焼き色が付いたら、火を強め、調味料を鍋肌から回し入れる。
6. 肉巻の中心を斜めに切り、切り口から干柿とほうれん草が見えるように、美しく盛りつける。

3. 干柿なます

南信州のお正月には欠かせない、伝統の味。丁寧にうすく切った大根から透ける干柿のオレンジが見た目にも美しいです。

【材料】4人前

干柿	1.と1/2個	(漬け汁)	
大根	10センチ位	酢	大さじ1
塩	適量	砂糖	大さじ1
ワカメ (戻して細く切ったもの)	少々	塩	小さじ1

【作り方】

1. 大根をうすく輪切りにし、塩でしんなりするまで漬ける。
2. 干柿は種を取り除き、縦に細く切る。
3. 干柿を芯にして大根を巻き、巻終わりをワカメで結ぶ。
4. 漬け汁に、3.を漬けこむ。
- ★ 1.で下ごしらえした大根を、漬け汁に漬けこんでから干柿を巻くと、柿の粉が美しいまま仕上がります。



4. 干柿サラダ

シャキシャキとした野菜の歯ごたえに、干柿のやわらかな食感が加わります。白菜やほうれん草、きゅうりなど、季節にある野菜を使ってお試しください。

【材 料】4人前

(サラダ用)		塩	} 適量
干柿	2 個	コショウ	
大根	7~8 センチ位	レモン又はかぼす	
キャベツ	2~3 枚		
レタス	大 1 枚		



【作り方】

1. 干柿は種を取り除き、縦に切る。
2. 大根を長さ3~4センチの干切りにする。
3. キャベツは干切り、レタスを細切りにする。
4. 1.~3.を合わせて塩、コショウをし、レモン汁をかけ、軽く混ぜ盛りつける。

5. 干柿入りピザ

干柿が洋食に?! 干柿の甘さをいかし、シンプルなトッピングでいただきます。ギョウザの皮を使い、手軽で、楽しいレシピです。

【材 料】4人前

干柿	2 個	ギョウザの皮	4 枚
ベーコン	適量	ピザ用チーズ	40g
細青ねぎ (又はニラ)	適量	マヨネーズ	適量
玉ねぎ	適量	塩・コショウ	少々



【作り方】

1. 干柿は、種を除き、縦に細切りにする。
2. ベーコンと細青ねぎは、干柿の長さに合わせて切る。
3. 玉ねぎは薄く切り、軽く塩・コショウする。
4. ギョウザの皮にマヨネーズをうすく塗り、1.の干柿と、2.~3.の野菜をのせ、チーズを散らす。
5. 熱したフライパンにサラダ油をうすくひき、4.を焼く。フタをして蒸らし、チーズを溶かす。

6. 飛鳥汁(牛乳料理)

【材 料】4人前

大根	8センチ位	牛乳	400cc
人参	小1本	水	100cc
ジャガイモ	1個	かつおだし(顆粒)	小さじ1
カボチャ	小玉1/8個	味噌	大さじ2
玉ねぎ	1個		
きのこ	1/4株		
こんにゃく	1枚		
ねぎ	1本		
(季節の野菜を自由に使って)			



【作り方】

1. 具材は大きさをそろえて切る。
2. 水を火にかけ、固い野菜から順番に入れる。
3. 野菜類が煮えたら、かつおだしを入れ、味噌を溶かし、牛乳を入れて温める。

7. 干柿の漬物

柿の皮や熟柿を使ったお漬物は定番ですが、干柿が主役のお漬物を紹介します。干柿から水分が出ないので、使用した味噌は再利用ができて経済的です。

【材 料】4人前

干柿	2個
味噌	50g
みりん	適量
(味噌が伸びる程度)	
ガーゼ	2枚

【作り方】

1. 味噌を適量のみりんで練る。
2. タッパーに1.の味噌の半量を入れて、ガーゼを敷く。
3. 干柿の上に、さらにガーゼを敷き、1.の味噌の残りをのせる。
4. 一晩置き、漬けあがり。

8. 干柿のミルフィーユ

フレッシュなクリームチーズとレモンを使用して、あっさり仕上げました。

【材 料】4人前

干柿	3個
クリームチーズ	50g
レモン	少々

【作り方】

1. 干柿は切り落とさないように大きく開く。
2. クリームチーズにレモン果汁を加えのばす。
3. 1.と2.を交互に重ねる。

