

柿



古くから秋の味覚として愛される「柿」。

山梨では「完全甘柿」の代表格「富有柿」や、枯露柿やあんぼ柿に加工する「不完全渋柿」の「甲州百目」などがよく知られています。スーパーなどで「種なし柿」と表記されているものの中には、渋を抜いているものもあります。

保存する際はヘタを下にすると良いでしょう。ヘタが乾燥しないように水で濡らしたキッチンペーパーで湿らせ、ラップに包んでおくとさらに長持ちします。

柿と青梗菜のデジブルコギ



【材料】（2人分）

・ 豚肉	200g	・ パプリカ	1/2個	・ ごま油	大さじ1
（小間切れ等）		・ ぶなしめじ	50g	・ 醤油	大さじ2
・ 柿	1個	・ ニンニク	1片	・ 酒	大さじ2
（甘柿や渋抜き柿）		・ ショウガ	1片	・ 砂糖	大さじ1/2
・ 青梗菜	1束	・ 白いりごま	適量	・ コチュジャン	小さじ2

【作り方】

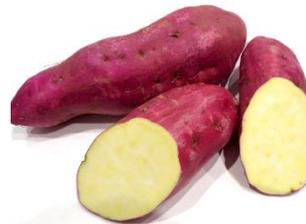
1. 柿は皮をむいて薄いくし形切りにする。青梗菜は3センチ幅に切って茎と葉の部分に分ける。パプリカはヘタと種を取って5ミリ程度の薄切りにする。ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。ニンニクとショウガはすりおろす。
 2. ボウルに柿と青梗菜の葉以外の材料を全て入れて混ぜ込み、10分以上おいてなじませる。
 3. フライパンにボウルの中身を入れて、弱めの中火でじっくり炒めながら煮る。水分が足りなければ水を少し足す。
 4. 豚肉に火が通ってきたら青梗菜の葉と柿を加えて火を強めて炒め合わせ、水分を飛ばすように少し煮詰めて器に盛る。
- ・ 柿の甘さをいかして砂糖は少なめにしていますが、お好みで調整してください。
 - ・ 品種によっては渋戻りする場合があります。加熱は短時間にとどめましょう。

さつまいも

秋の味覚として人気が高い「さつまいも」。

皮にも栄養素が含まれるので皮つきのまま調理すると栄養を逃さずにおいしく食べることができます。

寒さに弱いので、保存は通気性の良い冷暗所が向いています。



ゴロゴロさつまいものカップケーキ



【材料】（カップ8個分）

・ さつまいも	300g	・ 卵	50g(1個)
・ ホットケーキミックス	100g	・ 油	40g
・ 牛乳	60ml	・ プロセスチーズ	30g

【作り方】

1. さつまいもは皮付きのまま1センチ角に切り、水にさらす。水気を切って蒸すかレンジ等で軽く火を通す。
 2. プロセスチーズは1センチ角に切る。
 3. ボウルに牛乳・卵・油を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
 4. さつまいもとプロセスチーズを加えてさらに混ぜ合わせたら、カップに入れ、170度に予熱したオーブンで13～15分焼く。竹串をさして生地がついてくるようなら火が通るまで追加加熱する。
- ・ プロセスチーズの代わりにシュレッドチーズでもおいしく仕上がります。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。