



ふろふき大根の柿みそがけ

焼きしいたけと柿の胡麻和え

疲れた胃腸にやさしい

Let's cooking



みずみずしい大根と枯露柿の上品な甘味が秋のやさしさを思わせる。

作り方

- ①大根は厚さ4~5cmの輪切りにし、皮をむき、面取りをする。柿を2cmくらいのくし形切りにし、生しいたけは石づきと軸を切り落とす。枯露柿を縦1/5に切り分けたものを8等分に切る。
- ②軸など堅いところを取り除いた枯露柿(4/5個)をみじん切りにし、すり鉢でする。
- ③小鍋の中に、柿みその材料(すった枯露柿も)を一度に入れて弱火にかけ、木べらで鍋底からよく混ぜ、照りがでるまでよく練り上げ、柿みそを作る。

調理

- ①昆布を軽く洗って鍋に敷き、大根を並べ、大根がかぶるくらいの水を入れて強火にかける。
- ②煮立ってきたらふたをして弱火にし、様子を見ながら30~50分、大根に竹串がスッと通るまで煮て、火を止める。
- ③ねりごま、だし、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせた後、くし形切りにした柿を入れて和える。
- ④生しいたけを好みの厚さにスライスし、盛り付ける直前に焼く。
- ⑤器に適当な大きさに切った昆布を敷き、大根の汁気をきってのせる。
- ⑥柿の胡麻和え、焼きしいたけを盛り付け、塩を添える。大根に柿みそをかけ、8等分にした枯露柿を盛り、ゆず皮をのせる。好みで秋の花、小枝などを添える。

材料(4人前)

大根	16~20cm
柿	1個
枯露柿	1/5個
生しいたけ	4~5個
昆布	10~20cm
ねりごま	大さじ2
だし・砂糖・しょうゆ	各大さじ1
塩	適量
ゆず皮	適量
柿みそ	
枯露柿	4/5個
酒・砂糖・みりん	各大さじ1
みそ	大さじ2
お湯	大さじ3~4

『自然に触れる』何となく心が優しくなる不思議な言葉だと思ふ。
 こんな感覚がそうさせるのかも知れないが、近年家庭菜園が注目をあつめている。ドイツの文豪ヘルマン・ヘッセも後半生、執筆以外の時間のほとんどを自分の庭で過ごしていた。自然のなかに何を見て、何を思っていたのだろうか。
 土壌を整え、種をまき、大切に育て、成長する様を楽しみ、収穫の喜びを感じ、自然の恵みを味わう。この一連の行程のなかに五感を磨く何かがある。
 それは、土が水を吸い込む音であったり、土の湿り気であったり、そよぐ風であったり、きれいに咲いた花の香りであったり、時には誰かの笑顔だったりする。
 夏が過ぎ、日々の思いやりと地道な努力、そして自然の恩恵を受けて育った秋の恵みは、日本各地で秋の景色を彩る。豊穡の秋。収穫を終えた人々の表情は喜びに満ちあふれる。
 自然の恵み、大地の力、そして、農家の人々のパワーがいっぱい詰まった秋の恵みは、私たちに大いに日々の活力を与えてくれるだろう。

健康メカネ



医食同源

山梨の食材再発見

強力な抗酸化力で、風邪、がんを防ぐ

「柿といえば ^{ころがき} 枯露柿」というほど、枯露柿は誰もが知っている山梨の特産品。枯露柿は武田信玄が乾柿(ほしがき)を奨励した事に始まり、江戸時代には献上物になりました。昔から体に良いといわれる柿ですが、柿の葉を含め、その効能が近年また見直されています。秋の風景に欠かせない柿には、私たちの体にも欠かせないものが豊富に含まれています。

柿 ^{かき}



「柿が赤くなると医者 ^{かき} が青くなる？」
 秋の日差しを余すことなく受け、秋の恵みがぎゅっしり詰まった柿が「万病のもと」といわれた風邪を予防したことが、言葉の由来になるようです。
 柿にはコラーゲンの生成に不可欠で強い抗酸化力があるビタミンCが豊富に含まれていて、活性酸素を取り除いてくれます。
 さらに、温州みかんに多く含まれているβ-クリプトキサンチンが柿にも同様に含まれているのも注目点です。
 β-クリプトキサンチンは柿の色素であるカロテノイドで、カロテンの5倍もの抗がん作用があり、ビタミンCとの相乗効果により

がん予防に効果を発揮します。
強力な抗酸化作用と美容効果
 植物にとって日光はエネルギーになる一方で、活性酸素などの毒物を形成する原因となります。そこで柿は、遺伝子に異常をきたす有害な活性酸素から身を守るためにカロテノイドを生成するのです。
 カロテノイドは、活性酸素によるダメージが大きい私たちの体内でも、同じく抗酸化作用をもたらす、がんを予防してくれます。
 また、柿には多くの食物繊維とビタミンCが含まれているため便秘解消や、しみのもとになるメラニン色素の生成を抑えて、肌をさまざまなストレスから守ってくれます。
柿が二日酔いに効く？
 柿には、柿の渋みのもとであるシブオールを主成分とするタンニンや、アルデドログエナーゼというアセトアルデヒドを分解する酵素が含まれているため、二日酔いに効くといわれています。
 ただし、干し柿にするとこの効力を失ってしまいますが、逆に抗酸化作用のあるカロテンは2倍に増えます。
 また、柿の葉にも効能があり、柿の葉をお茶にして飲むと、高血圧や動脈硬化のほか、潰瘍による出血を防ぐ働きもあり、注目されています。

柿 + α = 効果²



- きゅうり、とうがん、チコリ、レタス、かぶ = 利尿作用、血行促進
- 白菜、キャベツ、春菊、ふき = 胃腸を丈夫にする、がん予防
- 大豆、なす、じゃがいも、トマト、豆腐 = 高血圧・動脈硬化・心臓病予防、老化防止
- 黒きくらげ、ワカメ、カニ = がん予防、肥満防止