

秋の味覚

柿



●柿の効果●

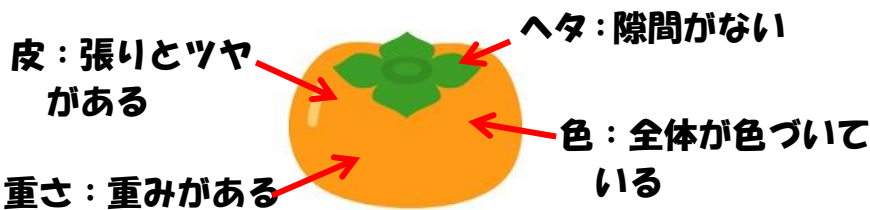
- ・二日酔いの防止、解消
- ・風邪の予防、抵抗力アップ
- ・老化防止
- ・美肌、美白作り
- ・肌のエイジングケア
- ・コレステロール値の低下

●効果がアップする柿の食べ合わせ●

- ☆柿+ヨーグルト・キウイ・グレープフルーツ ⇒ 美肌効果
- ☆柿+レモン ⇒ 美白効果
- ☆柿+紅茶・レモン ⇒ 老化防止効果
- ☆柿+豆腐・わかめ・蟹 ⇒ 肥満防止効果
- ☆柿+冬瓜・きゅうり・レタス・カブ ⇒ 利尿効果、血行促進効果



●柿の見分け方●



へたがきれいで、果実に張り付き果実との間に隙間がないものが良い柿です。また、果皮がしっかりとって張りがあり、全体的に色づいているものや、持った時に重みのあるものを選びましょう。

●柿の保存方法●

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すれば1週間ほど持ちますが、常温だと2日ほどで柔らかくなります。柿は追熟の必要がないので、購入したら早めに食べましょう。やわらかくなりすぎた柿は冷凍するとシャーベットとして楽しめます。

●柿ジャムレシピ●

☆材料☆

- ・柿…2個(約350g)
- ・グラニュー糖(砂糖でも)…105g(柿の重さの30%)
- ・レモン汁…大さじ1

☆作り方☆

1. 柿を1cm角にカットする(皮、種を取り除く)
2. 鍋に柿、グラニュー糖を入れ中火で煮る
3. 程よく煮詰まったらレモン汁を加え、ひと煮立ちさせたら完成

