



暑い夏も終わり、「食欲の秋」がやってきました。あちうららでは、幸田の特産「筆柿」が橙色に色づき、まちの風景を鮮やかに彩っています。今回の特集では、幸田町健康づくり食生活改善協議会の会員の皆さん（12ページのサークル紹介で詳しくご紹介しています）が考案した「ヘルシー」を使用した一風変わった「ヘルシー・かんたん・おいしい」レシピをご紹介します。



おい
幸田の筆柿を使って美味しく食べよう
☆食生活改善協議会が提案します☆

秋の蒸しおこわ

エネルギー **268**kcal/ 1食あたり

材料（4人分）

- 筆柿……………1～2個（55g）
- 干し椎茸……………小1枚
- にんじん……………25g
- しょうが……………16g
- ごぼう……………25g
- ごま油……………小さじ2
- 落花生（ゆで）……………12g
- 油揚げ……………1/3枚
- もち米……………195g
- 黒米……………小さじ2
- 黒豆……………20g
- 粟……………35g
- 椎茸戻し汁……………100cc
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/3
- 酒……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/5

作り方

- ①黒米、黒豆、^{あわ}粟、研いだもち米は一晩水につける。
- ②干し椎茸は水で戻し、5mm角に切る。（戻し汁はとっておく。）
- ③にんじん・ごぼう・油揚げは、1cm角に切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ④ごま油を熱してしょうがを炒め、香りが出たらごぼうを加えてじっくり炒める。次に椎茸・にんじんを加えて炒める。最後にAの材料を加えて、ざっくり炒める。
- ⑤合わせておいたBの調味料を加えて、煮汁がなくなるまで、焦がさないように中火で煮る。
- ⑥蒸し器に布を敷き、⑤を平らに広げて、強火で30分蒸す。
- ⑦筆柿は適当な大きさに切っておき、⑥の蒸しあがった所へ入れて、余熱で火を通す。その後器に盛り付ける。



筆柿のチーズ春巻き

エネルギー **244kcal**/ 1食あたり

材料 (4人分)

筆柿 …… 1と1/3個
ベビーチーズ …… 2個 (40g)
ツナ缶 …… 40g
スライスハム …… 4枚
青じそ …… 8枚
キムチ …… 35g
春巻の皮 (小) …… 8枚
小麦粉 …… 少々
揚げ油 …… 適宜
(付け合わせ)
サラダ菜 …… 8枚
プチトマト …… 8個

作り方

- ①筆柿は皮をむいて縦12等分にし、種を取る。ベビーチーズは、縦4等分にする。
- ②青じそは縦に半分に切る。ツナ缶は油を切っておく。キムチは荒く刻んでおく。
- ③春巻の皮を広げ、青じそ・ハム・チーズ・ツナ・筆柿を乗せて巻く。もう1種類、青じそ・チーズ・キムチ・筆柿を乗せて巻き、いずれも巻き終わりを水溶き小麦粉で止める。
- ④③を170℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまでからりと揚げる。
- ⑤器にサラダ菜を敷き、斜め半分に切った春巻を盛り付け、プチトマトを添える。



筆柿とホタテのカルパッチョ

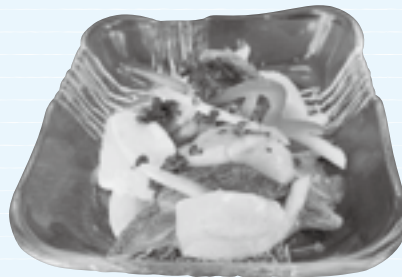
エネルギー **110kcal**/ 1食あたり

材料 (4人分)

筆柿 …… 1と1/3個
ホタテ (生食用) …… 6個
赤パプリカ …… 1/6個
玉ねぎ …… 1/6個
A レモン汁 …… 小さじ2/3
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
B レモン汁 …… 大さじ1強
オリーブ油 …… 大さじ2
はちみつ …… 小さじ2/3
塩 …… ふたつまみ
すりおろした柿 …… 小さじ2
こしょう …… 少々
パセリみじん切り、こしょう …… 少々

作り方

- ①筆柿は皮をむいてへたと種を取り、小さじ2杯分すりおろす。
- ②残りの筆柿は、パプリカ・玉ねぎと共に、薄切りにしておく。
- ③ホタテは薄く半分に切り、Aで下味をつけておく。
- ④③のホタテを皿に並べ、上に②の筆柿・野菜をのせて、Bを混ぜ合わせて振りかける。最後にパセリのみじん切りとこしょうを振って、冷蔵庫でしばらくなじませておく。



筆柿のげんこつ

エネルギー **25kcal**/ 1個当たり

材料 (20個分)

筆柿 …… 1個分 (すりおろした物約50g)
砂糖 …… 50g
水 …… 50cc
白すりごま …… 大さじ1
きな粉 …… 50g

作り方

- ①鍋に水・砂糖・すりおろした筆柿を入れて、木じゃくしで混ぜながら火にかける。最初は強火、ふつふつとしてきたら中火にして、焦がさないように混ぜる。半量になるまで煮詰める。
- ②①にきな粉・すりごまを入れ、弱火にしてひとまとめにする。
- ③まな板にきな粉を打ち粉のように振り、そこへ②を熱いうちに置いて、手早く棒状に伸ばす。包丁で適当な大きさに切って、丸めて平たくする。
- ④少し冷やしておく。



今では、全国シェアの95%を占め、全国に出荷されている幸田自慢の筆柿。
皆さんもいろいろなアレンジをしてみるとおいしさの新発見があるかもしれませぬよ☆