



暑い夏も終わり、「食欲の秋」がやってきました。あちうららぶでは、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
- 栗……………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、栗、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。

