

伊都地方の 柿料理レシピ集



伊都地方農業振興協議会

目次

● 柿の葉寿司 ● 柿入り巻き寿司 ● 柿まぶり	2ページ
● 鶏と野菜の柿入りトマトパスタ ● 柿カレー ● 柿ジャムのロールサンド	3ページ
● フルーツサンドイッチ ● 柿入り酢豚(柿酢あん) ● 柿なます ● 干し柿なます	4ページ
● 柿の包み揚げ ● 柿とほうれん草の白和え ● 柿のおろし和え ● 柿と野菜のじゃこ和え	5ページ
● 柿のごま和え ● 柿と海草のサラダ ● あられちゃんサラダ ● 柿ドレッシング	6ページ
● 柿と季節野菜の即席漬け ● 柿漬け大根 ● ボンボンドーナツ ● 柿マフィン	7ページ
● 柿のカップケーキ ● 柿シロップ入り蒸しパン ● 干し柿の酒粕巻き揚げ ● カキポー(柿包)	8ページ
● 干し柿入り大福 ● あんぽ柿のきな粉和え ● 柿プリン ● 柿のヨーグルト和え ● 柿のゼリー和え	9ページ
● 柿の寒天寄せ ● ミルク寒天柿ソース ● 柿の豆乳寒天寄せ ● 柿ようかん	10ページ
● 柿ミルク ● 柿アイス ● 柿のジェラート ● 柿みかんジュース ● 柿の葉茶	11ページ
● 伊都地方の柿加工品 ・ 渋柿(刀根早生柿、ひらたねなし柿)で作る加工品 ・ その他渋柿(四つ溝柿等)で作る加工品 ・ 富有柿で作る加工品	12・13ページ
● 伊都地方での取組 柿の体験学習(渋抜き体験・つるし柿体験) 柿の学校給食	14ページ

※各料理に使用している材料で、柿と書いている場合は、富有柿、平核無柿どちらでもご使用可能ですが、富有柿と書いている場合は富有柿をご使用下さい。

● 柿料理レシピ

■ 柿の葉寿司

柿の葉寿司は祭りのごちそうとして作られた料理で、柿の葉に包んでいるので保存性がよく食べやすい。



材料(90~100個分)

米 …… 1升	干しえび(又は池えび) 甘辛煮
砂糖 …… 150~170g	干椎茸(又は松茸)の甘辛煮
☆ 酢 …… 180~200cc	柿の葉 …… 90~100枚
塩 …… 大さじ1	酢 …… 適宜(さば、手水用)
塩さば …… 1本	

作り方

- ① 米を炊き、☆[の調味料ですし飯を作り、90~100個ににぎる。
 - ② さばは薄くそぎ切りにして酢に30分位つける。
 - ③ 干しえびはもどして煮つける。
 - ④ しいたけはもどして煮つける。
 - ⑤ 酢をつけながらすし飯をにぎる。柿の葉ですし飯と具を包み、すし桶に押す。
- ※ 柿の葉は柔らかい渋柿を使う。

■ 柿入り巻き寿司

簡単に出来るサラダ巻きです。



材料(4人分)

米 …… 2合	カニカマボコ …… 12本
☆ 酢 …… 1/5カップ	キュウリ …… 1本
塩 …… 小さじ1	卵 …… 2個
砂糖 …… 1/5カップ	寿司のり …… 4枚
柿(大) …… 1個	マヨネーズ、塩
青じそ …… 10枚	

作り方

- ① 米を炊き、☆[の調味料ですし飯を作る。
- ② 柿は皮をむき、棒状に切る。
- ③ 卵は焼いて1cm幅に切る。
- ④ キュウリは板ずりして縦に長く6等分する。
- ⑤ 寿司のりに①の寿司飯をのせ、柿、青じそ、カマボコ、キュウリ、卵焼きをしんに入れ、マヨネーズを絞って巻く。

■ 柿まぶり

那賀地方を中心とする紀北地方では、ちらしずしを「かきまぶり」又は「まぶり」と言い、季節の野菜を入れて作りました。これは柿を入れて作っています。柿の味が酢飯とよく合います。



材料(4人分)

すし飯	卵 …… 4個
米 …… 1升	★ 砂糖 …… 大さじ3
(米9合 餅米1合)	塩 …… 少々
昆布 …… 20cm角1枚	柿(かたい物) …… 3個
酒 …… 90cc	人参 …… 2本
合わせ酢	かまぼこ …… 1枚
砂糖 …… 230g	かいわれ大根 …… 1パック
塩 …… 大さじ1	紅しょうが …… 少々
酢 …… 200cc	干し椎茸 …… 20g(5~6枚)
旨味調味料 2つまみ	だし汁 …… 150cc
高野豆腐 5個	◎ 砂糖 …… 大さじ4
だし汁 …… 600cc	酒 …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ5	濃口醤油 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ5	薄口醤油 …… 大さじ2
薄口醤油 小さじ2	
塩 …… 小さじ1	

作り方

- ① 米は炊く30分以上前に洗ってザルにあげる。ぬれ布巾で昆布の汚れを取り、酒とともに寿司飯の水かげんで炊く。
 - ② 干し椎茸はぬるま湯につけて柔らかく戻し、軸をとる。戻し汁は出し汁として使うのでとっておく。
 - ③ 高野豆腐は水で戻して細かく刻む。☆[の調味料で煮る。
 - ④ 卵は割りほぐし、★[の調味料を混ぜ合わせて焼き、金糸卵を作る。
 - ⑤ ②の椎茸に◎[の調味料入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。粗熱が取れたらみじん切りにする。
 - ⑥ 人参は皮をむき、粗めのみじん切りにする。高野豆腐の煮汁で煮てそのまま冷ます。かまぼこも細かく切って煮てさます。
 - ⑦ 柿は皮をむき、太めの千切りにする。
 - ⑧ ご飯が炊きあがれば10~15分蒸らし、昆布を取り出す。
 - ⑨ 合わせ酢を煮立てて、半切りにあげたご飯に回しかけ、10分蒸らす。
 - ⑩ ご飯を切る様に混ぜ合わせ、椎茸、人参、高野豆腐、かまぼこ、半量の柿を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
 - ⑪ 器に盛り付け、残りの柿、金糸卵、紅しょうが、かいわれ大根を飾る。
- ※ 寿司米に餅米を混ぜるともちりとする。

■鶏と野菜の柿入りトマトパスタ

トマトソースに柿を入れるとまろやかな味になります。そのソースを使って、野菜をたっぷり入れたパスタです。



材料(5人分)

◆柿入りトマトソース	◆パスタ柿入りトマトソース
トマト缶 …… 1個 (400g)	鶏肉 …… 500g
富有柿 …… 1個	玉ねぎ …… 200g
にんにく …… 1かけ	人参 …… 80g
たかのつめ …… 適宜	ピーマン …… 80g
オリーブ油 …… 大さじ1	ゆで大豆 …… 80g
コンソメ …… 8g	しめじ …… 1パック
塩 …… 少々	スパゲティ …… 400g
	オリーブ油 …… 大さじ1
	塩、こしょう、粉チーズ …… 適宜

※出来上がり約500g

作り方

- ◆柿入りトマトソース
- ① にんにくはみじん切り、たかのつめは輪切り、柿は皮をむいて薄切りにする。
 - ② 鍋にオリーブ油とにんにく、たかのつめを入れて火にかけ、じっくりと香りを出す。
 - ③ ②に柿とトマト缶を入れ、つぶしながら煮る。
 - ④ コンソメを加えてしばらく煮、塩で味を整える。
- ※ 出来上がり約500g
※ ソースはハンバーグなどにも使えます。
※ お子様には、たかのつめを控えてください。

◆パスタ

- ① 鶏肉は一口大に、玉ねぎ・人参は薄切り、ピーマンは小口切り、しめじは根元を切り小房に分ける。
 - ② スパゲティは塩ゆでする。
 - ③ オリーブ油で鶏肉を炒め、火が通ったら野菜を加えて炒める。
 - ④ スパゲティが茹で上がった③にゆで汁少々と柿入りトマトソース、スパゲティを加える。塩、こしょうで味を整える。
 - ⑤ 盛り付け後、好みて粉チーズをふる。
- ※ 野菜や肉を入れずに作るとアラビアータができます。



■柿カレー

富有柿を入れて煮込みます。柿の甘さでまろやかなカレーになります。辛さをお好みの方はレッドペッパー等のスパイスを加えて下さい。柿は皮をむいて冷凍しておけば年中使えます。



材料(5人分)

鶏もも肉 …… 300g	サラダ油 …… 大さじ1
玉ねぎ …… 300g	カレールー …… 5皿分
じゃが芋 …… 150g	ごはん …… 適宜
人参 …… 100g	
富有柿 …… 200g	

作り方

- ① なべにサラダ油を熱し、一口大に切った肉、野菜を炒める。
 - ② 小さく切った柿と水3カップを加え、沸騰したらあくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ③ ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
 - ④ ご飯を添えて盛りつける。
- ※ 肉はお好みのものを使って下さい。
薄切り肉は200gが良い。

■柿ジャムのロールサンド

柿は甘みを活かしてジャムに加工できます。みかんを入れるとさっぱりした味に仕上がります。



材料(4人分)

◆ロールサンド	柿ジャム …… 100g
食パン(薄切り) …… 1斤	
◆柿ジャム	
富有柿(正味) …… 1kg	砂糖(柿、みかんの20%) …… 260g
みかん(外皮をむいて) …… 300g	ブランデー …… 適宜

作り方

- ◆ロールサンド
- ① パンの向こう側1cm程を残し、ジャムを塗る。
 - ② 手前から巻き、ラップで包む。
- ◆柿ジャム
- ① 柿は皮をむき、繊維に沿って薄く切る。
 - ② みかんは皮をむき、ふくろごとざく切りにする。
 - ③ 鍋に柿、みかんを砂糖を入れ、強火で焦げ付かないように混ぜながら煮る。
 - ④ 煮上がったら中央にし、アクを取りながら手早く煮詰める。仕上げにブランデーを加える。
- ※ 熟したかたい柿で作るのがポイント。
※ みかんの量は好みで加減する。みかんを入れるとジャムにとろみがつきやすくなる。

■フルーツサンドイッチ

柿とキウイフルーツを生クリームで和えた、彩りの良いサンドイッチ。パーティ料理にも最適です。



材料

サンドイッチ用パン …… 1斤	生クリーム …… 200cc
柿 …… 1個	砂糖 …… 大さじ1~2
キウイフルーツ …… 1個	

作り方

- ① 柿、キウイの皮をむき、7mm位の角切りにする。
- ② 生クリームに砂糖を加えて泡立て、①を混ぜる。
- ③ パンに②のクリームを塗り、もう1枚のパンでサンドする。

■柿入り酢豚(柿酢あん)

酢豚は伊都地方の特産加工品です。そのまま飲んだり、寿司や酢の物等色々な料理に使えます。柿は仕上げに入れます。



材料(4人分)

豚肉(薄切り) …… 300g	醤油、柿酢 …… 各大さじ2
醤油、酒 …… 各大さじ1	片栗粉、揚げ油
溶き卵 …… 1/2個分	玉ねぎ …… 200g
片栗粉 …… 大さじ3	富有柿 …… 1個
スープ(固形コンソメ 1個	ゆで竹の子 …… 70g
湯 …… 大さじ4	干しいたけ 4個
砂糖 …… 大さじ4	ピーマン …… 2個

作り方

- ① 豚肉は1枚ずつくるくると巻いて醤油と酒で下味をつけ、溶き卵と片栗粉を混ぜて豚肉にからませる。
 - ② 玉ねぎはくし形に切り、さらに横2~3に切る。柿は皮をむいてくし形に切る。ピーマンは一口大に切る。しいたけはもどし、石づきを取って半分に切る。ゆで竹の子は乱切りにする。
 - ③ 分量のスープに砂糖、醤油、柿酢を合わせる。
 - ④ 揚げ油を170℃に熱し①を一切れずつ入れて揚げる。
 - ⑤ 油を熱し、干しいたけ、玉ねぎ、竹の子を炒め、③を入れて一煮立ちさせる。火を弱めて水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げたての豚肉と柿を入れてあんをからめる。
- ※ 豚肉の他にえび、白身魚でもおいしい。
※ 豚肉が冷めていると衣がはがれやすい。

■柿なます

子どもにも食べやすいように甘めに味付けしたサラダ風。学校給食レシピです。



材料(4人分)

大根 …… 250g	酢 …… 大さじ2~3
きゅうり …… 1/2本	砂糖 …… 大さじ2
柿 …… 1/2個	薄口醤油 …… 小さじ1
塩 …… 適宜	

作り方

- ① 大根、柿は皮をむいてちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
 - ② 大根、きゅうりはそれぞれ塩をする。
 - ③ 酢、砂糖、しょう油を混ぜ、合わせ酢を作って水気を絞った②を加え、味をなじませる。
 - ④ 食べる直前に③に柿を合わせる。
- ※ 柿の風味を生かすため、柿は最後に加える。

■干し柿なます

合わせ酢に出し汁が入っているので、まろやかで食べやすい味です。



材料(4人分)

干し柿 …… 40g	酢 …… 44g
大根 …… 280g	砂糖 …… 24g
人参 …… 40g	塩 …… 2g
	鯉出し汁 …… 80g
	塩 …… 適宜

作り方

- ① 干し柿は千切りにする。
- ② 大根は皮をむき千切り、人参も千切りにしてそれぞれ塩をし、しんなりしたら絞る。
- ③ 酢、砂糖、塩を合わせ、出し汁を加える。
- ④ ①②を③で和える。

■柿の包み揚げ

柿とチーズを油で揚げたスナック風。生柿のかわりに干し柿でも出来ます。



材料(4人分)

富有柿 …… 中1個 ぎょうざの皮 …… 20枚
プロセスチーズ 100g 揚げ油

作り方

- ① 柿は洗って皮をむき、拍子切りにする。
- ② チーズは柿より小さめの拍子切りにする。
- ③ ぎょうざの皮の周囲に水を少しつけ、柿とチーズ1本ずつおいて、ぎょうざのように包む。(すき間のない様にきっちり包む。)
- ④ 揚げ油を熱し、③を入れて揚げる。

■柿とほうれん草の白和え

簡単に作れて色合いが良く、栄養価も高い料理です。



材料(4人分)

もめん豆腐 …… 1/2丁 味噌 …… 大さじ1
柿 …… 1/2個 砂糖 …… 大さじ1
ほうれん草 …… 200g 塩 …… 少々
白ごま …… 大さじ1

作り方

- ① 豆腐は茹でてふきんで包み、絞る。
- ② 柿は皮をむき、短冊に切る。
- ③ ほうれん草は塩ゆでし、3cmの長さに切る。
- ④ ごまは煎ってすりつぶす。
- ⑤ ④に①、味噌、砂糖、塩を加えて味付けし、柿とほうれん草を和える。

■柿のおろし和え

大根の辛みが好きな人は出来たてを、まるやかな味が好きな人はしばらくしてから食べて下さい。



材料(4人分)

柿(正味) …… 100g 甘酢
大根 …… 200g 酢 …… 大さじ2
(おろして軽く水気をきったもの) 砂糖 …… 大さじ1
三つ葉 …… 少々 塩 …… 小さじ1/5

作り方

- ① 柿は皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 三つ葉はさっとゆでて刻む。
- ③ ①と大根おろし、甘酢を混ぜて器に盛り、三つ葉をのせる。

■柿と野菜のじゃこ和え

柿とちりめんじゃこの風味を生かした和え物です。



材料(4人分)

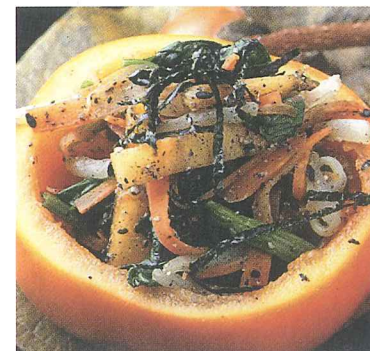
キャベツ …… 200g 薄口醤油 …… 大さじ1
水菜 …… 100g みりん …… 大さじ1/2
柿 …… 大1/2個 ごま(半すり) …… 大さじ1/2
ちりめんじゃこ 20g 塩 …… 適宜

作り方

- ① キャベツは太めの千切り、水菜は3cmの長さに切る。さっと塩ゆでをしてザルにあげ、さます。(水につけるとキャベツの旨味が無くなる。)
- ② 柿は皮をむいて太めの千切りにする。
- ③ ①をかるく絞り、醤油、みりん、ごまを混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを混ぜる。(味をみて塩少々を加えても良い。)最後に柿をさっと混ぜる。

■柿のごま和え

ごまの香り立つ柿と野菜の和えもの。柿をくり抜いて器にするとおもてなし料理に。



材料(4人分)

柿 …… 1個 ごま …… 大さじ3
ほうれん草 …… 100g 醤油 …… 大さじ1弱
人参 …… 50g 砂糖 …… 大さじ1/2
もやし …… 100g 塩 …… 少々
もみのり …… 少々

作り方

- ① 人参は千切りにして塩を少量ふりかけ、しんなりすればさっと水をかけて軽く絞る。
- ② ほうれん草はさっと茹でて、食べやすい大きさに切って絞る。もやしも茹でて絞る。
- ③ 柿は少し太めの千切りにする。
- ④ ごまを炒ってすりこぎでつぶす。砂糖・しょうゆを加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ 柿、野菜を④であえ、小鉢に盛りつけてから上にもみのりを散らす。

■柿と海草のサラダ

橋本市の学校給食レシピです。レタスやブロッコリーなど季節の野菜を加えても良く、ドレッシングはお好みの物を使って下さい。



材料(4人分)

柿(正味) …… 1/2個 ぼん酢 …… 大さじ3
きゅうり …… 1本 すりごま …… 大さじ1
海草ミックス …… 8g ごま油 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1

作り方

- ① 海草ミックスはもどして絞る。
- ② きゅうりは塩をして板ずりし、薄切りにする。
- ③ 柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①②③を混ぜ合わせ、ぼん酢、すりごま、ごま油、砂糖のドレッシングで和える。

■あられちゃんサラダ

柿と野菜を角切り(あられ切り)にしたサラダです。



材料(4人分)

柿 …… 1個 プロセスチーズ …… 40g
じゃがいも …… 2個 レタス …… 4枚
きゅうり …… 1本 レモン汁 …… 適宜
ロールイカ …… 60g マヨネーズ …… 適宜
ハム …… 4枚 ケチャップ …… 適宜

作り方

- ① 柿は皮をむいて1cm角に切り、レモン汁をふりかけておく。
- ② じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、塩ゆでする。
- ③ イカはかの子に切り目を入れてゆでて、1cm角に切る。
- ④ きゅうりは板ずりして、1cm角に切る。
- ⑤ ハム、チーズも1cm角に切る。
- ⑥ 器にレタスをしき、①～⑤を混ぜ合わせたものをのせる。
- ⑦ マヨネーズとケチャップとレモン汁を混ぜてソースを作り、上からかける。

■柿ドレッシング

フルーティな、ふわっとしたドレッシング。季節の野菜にかけるとおしゃれな一品が出来ます。



材料(8人分)

柿 …… 1個 オリーブ油 …… 大さじ2
レモン汁 …… 大さじ2 塩、こしょう …… 適宜
酢 …… 大さじ2

作り方

- ① 柿は皮をむいて小さく切る。
- ② ドレッシングの材料をミキサーにかける。(玉ねぎ・パセリのみじん切りを加えても良い。)
- ③ 好みの野菜に②をかける

■柿と季節野菜の即席漬け

柿の甘さが味のアクセント。しゃきしゃき野菜のサラダ風の漬物です。



材料(4人分)

柿	200g	塩	大さじ1
白菜	200g	酢	大さじ1
大根	200g	ゆず	少々
削りぶし	5g	七味唐辛子	少々
塩昆布	20g		

作り方

- ① 柿は皮をむき、うすく切る。
- ② 白菜はじくと葉に分け、2cm位に切る。
- ③ 大根は皮をむいて、薄いいちょう切りにする。
- ④ ゆずは表皮を千切りにする。汁は絞る。
- ⑤ 白菜のじくと大根に塩をし、しんなりしたら残りの材料を加えて混ぜ合わせ、1時間程おく。好みで七味唐辛子をふる。

■柿漬け大根

少し柔らかめの柿を漬け床に使う漬物です。

塩を少なくしているので、冷たい場所に置き、早めに食べて下さい。



材料

大根	10kg
柿(完熟)	10kg (柔らかくなったもので良い)
塩	700g

作り方

- ① 大根は洗って、たて半分に切る。
 - ② 柿はへたと種を取り、つぶして塩を混ぜる。
 - ③ 容器に柿と大根を交互に入れて漬け、落としぶたと軽い重石をする。
- ※ 10日位で食べられる。皮をむくと早く漬かる。砂糖を少し入れてもよい。
- ※ 食べる時はさっと洗い、食べやすい大きさに切る。
- ※ 富有柿でも平核無柿でも作れるが、富有柿の方が出来上がりが美しい。

■ボンボンドーナツ

生地に柿を入れた丸いドーナツです。干し柿でも出来ます。



材料

富有柿	100g	レモン汁	1個分
卵	1個	シナモンシュガー	
ホットケーキミックス	200g	揚げ油	

作り方

- ① 柿の皮をむき5mm角に切る。
 - ② 卵を割りほぐし、ホットケーキミックス、柿、レモン汁を入れて混ぜる。かたい時は水を少し加える。
 - ③ 良く混ぜたら小さく丸め、油で揚げる。
 - ④ 熱いうちにシナモンシュガーをまぶす。
- ※ 大きく丸めると生地を中心まで火が通りにくい。

■柿マフィン

柿のピューレを生地に練り込み、バターを控えたヘルシーなケーキです。柿を入れるとしっかりと焼き上がります。



材料(マフィン型12個)

薄力粉	280g	トッピング	
シナモン	小さじ1/2	ブラウンシュガー	30g
ベーキングパウダー	大さじ1	くるみ(刻む)	30g
富有柿(正味)	200g	バター(やわらかいもの)	10g
砂糖	120g	小麦粉	20g
塩	小さじ1/2	シナモン	小さじ1/2
卵	2個		
牛乳	200cc		
バター(やわらかいもの)	40g		

作り方

- ① 粉類はふるっておく。
- ② 柿は皮をむき、フードプロセッサーですりつぶす。
- ③ トッピングの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④ ①の粉類に砂糖と塩を混ぜ合わせ、卵、牛乳、バター、②を入れて粉気がなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④の生地を敷紙を敷いた型に絞り、③をのせる。
- ⑥ 170℃で25分程焼く。

■柿のカップケーキ

干し柿を入れたバターケーキです。



材料(紙カップ12個分)

薄力粉	280g	バター	140g
ベーキングパウダー	大さじ1	砂糖	100g
干し柿	80g	卵	2個
ブランデー又はラム酒	大さじ2	牛乳	80cc

作り方

- ① 干し柿は小さく切り、ラム酒に漬けておく。
- ② 粉類はふるっておく。
- ③ バターに砂糖を2回に分けて加えながら、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③にときほぐした卵を数回に分けながら加えて混ぜる。②を混ぜ、粉気の残る内に牛乳と①の柿を混ぜる。
- ⑤ ④を型に絞り、170℃で20～25分程焼く。

■柿シロップ入り蒸しパン

柿シロップのこくのある甘さがどこか懐かしい味です。



材料(プリン型12個分)

米粉	125g	塩	少々
小麦粉	125g	牛乳	230g
ベーキングパウダー	小さじ1.5	干し柿	正味50g
卵	1個	ブランデー	小さじ1
砂糖	90g	さつま芋	正味100g
柿シロップ	大さじ1	グラシン紙	12枚

作り方

- ① 米粉、小麦粉、ベーキングパウダーは合わせて2回ふるう。
 - ② 干し柿は種を取って5mm角に切り、ブランデーに漬ける。
 - ③ さつま芋は皮を厚くむいて7mmの角切りにし、水にさらす。
 - ④ 卵に砂糖を混ぜ、砂糖がとけたら柿シロップ、塩、半量の牛乳を混ぜる。
 - ⑤ ④に①の粉を混ぜる。
 - ⑥ 混ぜたら、ダマが出来ないように残りの牛乳を少しずつ加える。
 - ⑦ 干し柿とさつま芋を混ぜ、グラシン紙を敷いたプリン型に流し入れる。
 - ⑧ 蒸気のあがった蒸し器で強火で16～17分蒸す。
- ※ 米粉は、小麦粉より吸収量が多いので、柔らかい生地でよい。
- ※ 牛乳は一度に入れると粉がダマになる。
- ※ 柿シロップは富有柿の熟柿を煮詰めて作る。無い場合は、砂糖を黒砂糖にすると柿餡入りのような味になる。

■干し柿の酒粕巻き揚げ

カロテンやカリウムを豊富に含む干し柿を、美味しくいただく一品としていわき料理学院から提案して頂きました。口取りとして、お節料理にぴったりです。



材料(4人分)

干し柿	3個	(衣の材料)	
酒粕	適量	卵白	1/3個
揚げ油	適量	小麦粉	大さじ1杯
小麦粉	少々	水	小さじ2 1/2

作り方

- ① 干し柿はへたを落とし2等分し、開き、種を取り除く。
 - ② 酒粕は小さめの拍子切りにする。
 - ③ ①の干し柿の上に、②を並べ(芯にして)巻く。
 - ④ 卵白をほぐし水を加え、小麦粉を混ぜ衣を作る。
 - ⑤ ③の周りにうすく小麦粉をつけ、衣をつけ170℃に熱した油で揚げる。
 - ⑥ 一つを2等分の筒切りにする。
- ※ 揚げたてもおいしいが、2～3日後に食べるとよりおいしい。

■カキポー(柿包)

和歌山信愛女子短期大学との連携により生まれたレシピです。柿あんを中華まんじゅうの生地で包みました。冷めても美味しい。



材料(20個分)

生地		あん	
小麦粉	280g	干し柿	125g
砂糖	30g	あんぼ柿	大2個
ベーキングパウダー	大さじ1	白あん	50g
ドライイースト	5g	くるみ	50g
ぬるま湯	160g	ゆずの皮	少々
サラダ油	10g		

作り方

- ① 生地の粉類を混ぜ合わせ、ぬるま湯とサラダ油を加えてこねる。なめらかな生地になったら、暖かいところで30分ねかせる。
 - ② 干し柿とくるみは小さく刻む。ゆずの皮はすりおろす。あんぼ柿のへたを取る。あんの全ての材料を混ぜ合わせ、20個に丸めておく。
 - ③ ①の生地を軽く練り直し、20個に分けて②のあんを包む。
 - ④ 生地を乾かないようにして20分ほどねかせる。
 - ⑤ ④を間隔をあけて蒸気の上上がった蒸し器に並べ、約12分蒸す。
- ※ あんは、あんぼ柿250g、白あん250gを混ぜ合わせても良い。

■干し柿入り大福

あんとし柿がマッチし、柿産地らしい大福。



材料(約10個分)

白玉粉 …… 150g	あん(砂糖入り) … 250g
水 …… 210cc	干し柿 …… 5個
砂糖 …… 100g	練乳 …… 適量
片栗粉 …… 適量	

作り方

- ① 白玉粉150gに150ccの水を少しずつ加えよくこねる。
 - ② 別の器に水60ccと砂糖100gをよく溶かし①に加えてよく混ぜる。
 - ③ 鍋に火をかけ②を入れ、木しゃもじなどでよく混ぜながら、半透明になってきたら弱火にし、さらにもち状になるまでよくこねる。
 - ④ もち状になったら火を止め、パットなどの上に片栗粉を敷き、この上に移す。荒熱を取ってから好みの大きさに切る。
 - ⑤ あんの中に干し柿のへたと種を除き、荒く刻んだものを混ぜ合わせ、適当な大きさに丸めておく。
 - ⑥ 少し冷めた④のもちを、片栗粉をつけながら薄くのばし、その上に練乳と⑤のあん玉をのせ、つまみ寄せるようにして丸める。
- ※ 皮を薄くのばしすぎて、やぶれないように注意する。

■あんぽ柿のきな粉和え

あんぽ柿の甘さがきな粉とマッチし、お茶うけにピッタリ。



材料(12個分)

あんぽ柿 …… 2個	きな粉 …… 適宜
------------	-----------

作り方

- ① あんぽ柿のへたを取り6等分に切る。
- ② ①をきな粉であえる。

■柿プリン

柿の渋で牛乳のタンパク質が固まります。砂糖をいれなくても柿で甘みがつきます。



材料(4人分)

富有柿(正味) … 400g	牛乳 …… 250g
----------------	------------

作り方

- ① 柿は皮をむき、種を取って適当な大きさに切る。
 - ② 柿と牛乳をミキサーにかけて十分にすりつぶし、器に入れて冷蔵庫で冷やす。(時間が経つと固まる。)
- ※ 好みで洋酒を入れてもよい。

■柿のヨーグルト和え

学校給食で人気の柿メニューです。果物は季節の物を使って下さい。砂糖の量は好みで。



材料(4人分)

プレーンヨーグルト … 120g	桃(缶詰) …… 40g
柿(正味) …… 80g	みかん(缶詰) …… 40g
バナナ(正味) …… 60g	パイナップル(缶詰) …… 40g
砂糖 …… 8g	

作り方

- ① 缶詰は汁をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② 柿、バナナは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ ヨーグルトと砂糖を混ぜ、果物を加えてよく混ぜる。

■柿のゼリー和え

学校給食メニューです。果物は季節の物を使って下さい。



材料(5人分)

甘夏みかんゼリー … 150g	柿 …… 1/2個
寒天 …… 100g	黄桃、みかん、パイナップルの缶詰 … 各75g

作り方

- ① 柿は皮をむいてみかん位の大きさに切る。寒天、黄桃、パイナップルも大きさをそろえて切る。
- ② ①をゼリーで和える。

■柿の寒天寄せ

柿を冷凍すれば年中作れます。渋柿でも出来ます。



材料

柿(正味) …… 300g	粉寒天 …… 1袋(4g)
砂糖 …… 50g	ブランデー …… 10g

作り方

- ① 柿はフードプロセッサーで細かくつぶす。
- ② 鍋に粉寒天と水200gを入れ、火にかける。寒天が十分に煮溶けたら砂糖を加え溶かす。
- ③ ②に①の柿とブランデーを加えて均一に混ぜ合わせ、流し缶に入れて固める。

■ミルク寒天柿ソース

牛乳入り寒天の上に柿ソースをのせた、おしゃれなデザート。色もきれいで、角切りの果実をのせるとさらに風味が増します。



材料(5人分)

牛乳 …… 200cc	柿ソース
水 …… 150cc	柿(正味) …… 100g
粉寒天 …… 2g	砂糖、レモン汁 …… 各10g
砂糖 …… 30g	ブランデー …… 3g

作り方

- ① 水と粉寒天を鍋に入れて煮溶かして砂糖を加え、砂糖が溶けたら牛乳を加えて沸騰させ、すぐに火を止める。カップに入れて固める。
- ② 柿を皮をむき、50gはトッピング用に5mm角に切る。
- ③ 残りの柿は水50ccとともにミキサーにかけてつぶし、砂糖とレモン汁を加えて煮る。ブランデーを加えて火をとめる。
- ④ ①に③をかけ、角切りの柿を飾り、ミントを添える。

■柿の豆乳寒天寄せ

柿を豆乳で固めました。柿の味が引き立つ大豆風味のあっさりとしたデザート。小さい容器に一人分ずつ固めてもよい。



材料

柿(正味) …… 200g	豆乳 …… 300g
粉寒天 …… 1袋(4g)	砂糖 …… 60g

作り方

- ① 柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に粉寒天と水200gを入れ、火にかける。寒天が十分に煮溶けたら砂糖を加え溶かす。
- ③ 火を止め豆乳を混ぜ合わせて漉す。
- ④ 容器に柿を並べ、③を加えて冷やし固める。

■柿ようかん

柿と白あんの甘さがやさしいようかん。柿を冷凍すれば年中作れる。



材料(5人分)

富有柿 …… 200g	アガー …… 10g
水 …… 50cc	砂糖 …… 25g
白あん …… 250g	

作り方

- ① 鍋のアガーと砂糖を入れ混ぜる。
 - ② 柿と水をミキサーにかけとろとさせろ。
 - ③ ①に②を入れダマにならないように混ぜる。
 - ④ 混ぜながら火にかけ、沸騰したら白あんを入れ混ぜながらもう一度沸騰させ、流し箱に入れ冷やし固める。
- ※ 煮る時、焦げやすいので気をつける。
※ 冷凍柿を利用する場合は少しとかせてからミキサーにかける。
※ 柿は小さめに切って水と一緒にミキサーに。

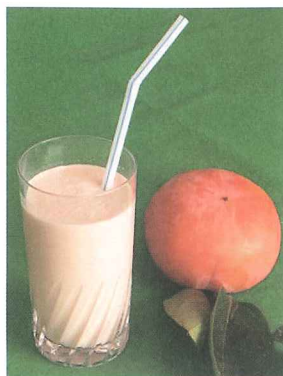
■柿ミルク

柿と牛乳で作る飲み物です。柿の甘みで砂糖は要りません。

ひらたねなし柿はさらっとした味、富有柿は濃厚な味になります。

材料(2人分)

牛乳……………200cc
柿(正味)……100g



作り方

- ① 柿は皮をむき、適当な大きさに切る。
 - ② ミキサーに牛乳と柿を入れ、柿がつぶれるまでよく攪拌する。
- ※ 好みで氷を加えても良い。

■柿アイス

柿を冷凍すれば年中作れます。



材料(6人分)

柿(正味)……………400g レモン汁……………15g
生クリーム……………100g プランデー(コアントロー)…15g
砂糖……………50g

作り方

- ① 柿は皮をむき、小さく切って冷凍する。
 - ② 凍った①、砂糖、プランデー(コアントロー)、レモン汁を混ぜ、柿の形が小さくなるまでフードプロセッサーにかける。
 - ③ ②に生クリームを入れフードプロセッサーにかける。
- ※ すぐに食べられるが、型に入れて冷凍しても良い。

■柿のジェラート

簡単に出来る冷菓です。



材料(4人分)

冷凍柿(正味)………400g プレーンヨーグルト…250g

作り方

- ① 柿は皮をむいて小さく切り、冷凍しておく。
- ② ①とプレーンヨーグルトをフードプロセッサーにかけてなめらかになるまですりつぶし、器に盛る。

■柿みかんジュース

柿のビタミンA、Cとみかんの薄皮と白いスジに含まれるビタミンPの働きで、美肌効果や免疫力の強化等の効果が期待出来ます。



材料(2~3人分)

柿(正味)……………80g 氷……………80g
みかん(正味)………100g

作り方

- ① 柿は皮をむき、種を取って適当な大きさに切る。
 - ② みかんは外の皮をむき、薄皮と白いスジはそのままにする。
 - ③ ミキサーにみかんと氷、柿を入れ、柿がつぶれるまでよく攪拌する。
- ※ 好みでシロップを加えても良い。

■柿の葉茶

柿の葉を蒸して、乾燥させつくるお茶です。ノンカフェインなので夜飲んでも大丈夫です。



柿の葉茶の作り方

(5月初旬~9月末まで ※梅雨の時期を除く)

材料

柿の葉 200枚(約1カ月分)

作り方

- ① 晴れた日に柿の葉をとる。甘・渋どちらでもよい。
 - ② 1枚1枚 葉の表と裏をキッチンペーパー、または乾いた布巾でふく。(水で洗うと、ビタミンCが約20%失われます。)
 - ③ 2日間陰干しする。
 - ④ キッチンバサミで3mm~5mm程に刻む。
 - ⑤ 蒸し器に湯を沸かす(金属性の蒸し器の場合、タオルを敷く。)
 - ⑥ 柿の葉を入れ、フタをして1分半蒸す。
 - ⑦ フタをとって、うちわで30秒間仰ぎ、葉にたまった水滴を蒸発させる。
 - ⑧ フタをして、もう1分半蒸す。
 - ⑨ ザル(金属製でないもの)または新聞紙に広げ、日陰でカラカラにしっかり乾かす。
 - ⑩ 乾いたら、ミルなどの粉砕機で細かくし、お茶のパックに入れる。(1パック約大さじ1杯強)
 - ⑪ 密閉できる容器に入れ、冷蔵庫で保管する。
- ※ 柿の葉茶の栄養
ビタミンC…5月の葉 レモンの約20倍
ポリフェノール…季節関係なく、赤ワインの約70倍
- ※ 柿の葉茶の効能
高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、がん予防の効果が期待出来る。

●伊都地方の柿加工品

渋柿(刀根早生柿、ひらたねなし柿)で作る加工品



柿酢



柿酢ドリンク



あんぼ柿



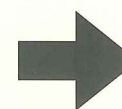
干し柿



干し柿



ドライ柿



給食の柿パンに使っています

その他渋柿(四つ溝柿等)で作る加工品



四つ溝柿



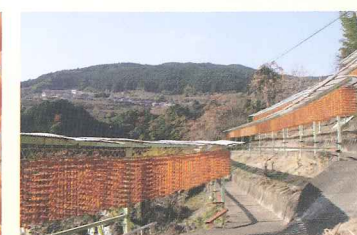
串柿



正月の飾り



つるし柿



串柿の天日干し

富有柿で作る加工品



ジャム



柿シロップ



柿シロップを使ったカステラ



柿アイス



柿ソフトクリーム



ケーキ



かす漬け



ドレッシング

●伊都地方での取組

柿の体験学習（渋抜き体験・つるし柿体験）



柿のおはなし



つるし柿づくり



つるし柿の完成



柿の渋抜き体験の様子



柿の学校給食



柿の皮むき



給食メニューの一例
なます・柿ジャムヨーグルト・柿カレー



柿料理の風景



給食の風景

●伊都地方の柿の種類と食べ頃ガイド

伊都地方の柿の収穫は、7月末のハウス柿を皮切りに12月中旬まで続きます。

種類	品目	食べ頃												ひとことメモ
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
渋柿	ハウス柿								■					刀根早生柿のハウス栽培です。
	極早生柿									■				刀根早生柿の早生系で収穫時期が最も早い種類です。
	刀根早生柿										■			ひらたねなし柿の早生で形が角張っていて果実に種がありません。和歌山県では1番多く栽培しています。
	ひらたねなし柿											■		種なし柿の代表的品種。
甘柿	早生富有柿												■	松本早生富有、上西早生などを総称して早生富有柿とっています。
	富有柿												■	甘柿の代表品種で糖度が高く、食味も極上。
加工	干し柿	■	■	■									■	渋柿を干して乾燥させた柿。
	あんぽ柿	■	■	■									■	渋柿を機械乾燥させた果肉が柔らかい半生の干し柿。
	串柿												■	正月のお飾り用の干し柿。竹串に10個刺し、「いつもココニコ、仲睦まじく」と願いを込めた縁起物。

柿の栄養と効果

◆ビタミンCはミカンの2倍…1個食べるだけで1日に必要なビタミンCが摂れます

柿(渋柿)	55mg
(甘柿)	70mg
ミカン(普通)	32mg

ビタミンCの効果
動脈硬化の予防
風邪予防、美白効果



・柿を食べると風邪をひきにくくなる
・お肌を美しく保つ(豊富に含まれるビタミンが身体の抵抗や機能性を高める)

◆カリウムは秋の果物の中で1番多く含まれている。

柿(渋柿)	200mg
(甘柿)	170mg
ミカン(普通)	150mg
ぶどう	130mg
リンゴ	110mg

カリウムの効果
高血圧予防
(ナトリウム排泄量を増やす)
利尿作用



・二日酔いを予防する(頭痛や嘔吐を引き起こすアセトアルデヒドの排出・分解を促進、果糖がエネルギーを補給。水と一緒に飲むと利尿効果)

◆ビタミンA(カロテン)はピーマン以上

柿(渋柿)	300μg
(甘柿)	420μg
ピーマン	400μg

ビタミンA(カロテン)の効果
皮膚、粘膜を健康に保つ
抗がん作用
(β-クリプトキサンチン)



・血圧を下げる(タンニンとカリウムの働きによる)

◆タンニン

抗酸化作用があり動脈硬化予防
毛細血管の浸透性を高める



(※栄養は食品成分表2013から記載)

— お問い合わせ先 —

伊都地方農業振興協議会

事務局：伊都振興局地域振興部農業振興課
〒648-8541 和歌山県橋本市市脇4-5-8
電話0736-33-4930(直通)

HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/130300>