

第2巻

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

● 柿おこわ	2ページ
● 柿入り炊き込みご飯	
● 完熟柿のトマトソースパスタ	
● 柿ピザ	
● 柿トースト	3ページ
● 柿とキノコのリゾット	
● 柿と豆腐のかきたま汁	
● 柿と春菊の白和え	
● 柿とカマンベールチーズのフライ	4ページ
● 柿と干し柿の天ぷら	
● 柿のペペロンチーノ風	
● 柿とウインナーのマスタード和え	
● 柿ミートローフ	5ページ
● 鶏ロールの柿ソースかけ	
● 柿とじゃが芋のサラダ	
● 柿豆腐	
● 柿と春菊の柚味噌和え	6ページ
● 柿とかぶの酢の物	
● 柿酢を使った大根漬け	
● 柿と人参のソムタム	
● 柿といかの白酢和え	7ページ
● 柿のおかかポン酢和え	
● 干し柿入りもち	
● 豆乳柿プリン	
● 柿のムース	8ページ
● キャラメルソースで食べるKAKI	
● 柿のクリームチーズ添え	
● 柿の編みパン	
● 柿いっぱいシフォンケーキ	9ページ
● 柿入りトライフル	
● 柿あんみたらし団子	
● 柿の抹茶ケーキ	10ページ
● 柿チーズケーキ	
● 柿入りパウンドケーキ	
● 柿のヨーグルトあえ	
● 柿パイ	11ページ
● 柿のフロズンヨーグルト	
● 柿の生ハム巻き	
● 柿のカナッペ	
● 伊都地方で販売（メニュー化）されているお菓子や料理	12~17ページ
● 販売店地図	18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

■柿おこわ

柿の変った食べ方です。
あっさりとおいしいご飯です。



材料(5人分)

米	2カップ	酒・みりん	各50cc
もち米	2カップ	砂糖・塩	各少々
水	3.5カップ	えんどう	少々
酒	0.5カップ	塩	少々
塩	小さじ1.5	いりごま	少々
富有柿	1個		

作り方

- ① 米ともち米を洗って、20分位おく。
- ② ①に水、酒、塩を入れ、ご飯を炊く。
- ③ 柿は皮をむいて、1cm角に切る。
- ④ ③を酒、みりん、砂糖、塩を入れ一煮立ちさせ、水分を切っておく。
- ⑤ えんどうをゆがく。水を切らずに自然にさまし、さめたらザルにあげる。
- ⑥ ご飯と柿とごまとえんどうを混ぜる。

■柿入り炊き込みご飯

柿の食感と甘みが炊き込み
ご飯にあっています。



材料(5人分)

米	3合	うす口しょう油 大さじ2 こい口しょう油 大さじ1 みりん……………大さじ1 だしの素……………少々
エリンギ	1パック	
油あげ	1/2枚	
にんじん	50g	
富有柿	1/2個	
絹さや	5枚	

作り方

- ① 米は洗っておく。
- ② エリンギ・油あげ・にんじんは、細かく切る。
- ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、水を目盛りまで加える。
②の材料も加えて炊く。
- ④ ご飯が炊きあがったら、粗いみじん切りの柿を入れてむらす。
- ⑤ さっと湯がいた絹さやを太めの千切りにして散らす。

■完熟柿のトマトソースパスタ

トマトの酸味が、柿で
まろやかに。お子様にも
大好評の、トマトソース
パスタです。ソースは、ハ
ンバーグやチキンソテー、
ピザトーストにも使えま
す。



材料(2人分)

パスタ	2人前	にんにく	1かけ
富有(完熟)柿	1個	固形コンソメ	2個
ホールトマト	1缶	塩、乾燥バジル	適量
オリーブオイル	大さじ3		

(お好みで輪切りにした鷹の爪、クリームチーズ、柿を各少々)

作り方

- ① 深鍋にたっぷりの水と塩を入れ、沸騰したらパスタを入れて茹でる。
- ② にんにくをみじん切りに。完熟柿は、荒い目に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを中火より少し弱めの火にかけじっくり香りを出す。(お好みで鷹の爪を入れてもOK)
- ④ 香りが出たら、荒く切った完熟柿とホールトマトを入れ、少しつぶしながら全体を混ぜてそのまま少し煮る。
- ⑤ 固形コンソメを砕いて加え、混ぜながら完全に溶かす。
- ⑥ 塩、乾燥バジルを入れ、味を整える。
- ⑦ パスタが茹で上がったたら、完熟柿のトマトソースをかけて出来あがり。

■柿ピザ

柿の甘みとチーズ、
くるみがよくあって
おいしいピザです。



材料(1人分)

富有柿	1/2個
ピザ生地	1枚
カットチーズ(とろけるチーズ)	50g
くるみ	少々
黒コショウ	少々

作り方

- ① 柿は5mm角に切る。
- ② くるみも細かく切る。
- ③ ピザ生地に柿を乗せる。
- ④ とろけるチーズを全体に乗せ、所々にくるみをちらす。
- ⑤ オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。(約10分程度)
- ⑥ 焼き上がったたら黒コショウをふる。

■柿トースト

食パンに柿、チーズ、スライスしたアーモンドをのせて焼くだけ。忙しい朝でも簡単に作れます。

チーズのかわりにシナモンやスライスしたアーモンドを柿の上にちらして焼いてもおいしい。



材料(1人分)

食パン	1枚
富有柿	1/2個
とろけるスライスチーズ	適量
アーモンドのスライス	適量

作り方

- ① 食パンの上に柿のスライスをのせる。
- ② ①の上にとろけるスライスチーズ、アーモンドのスライスをのせて、オーブントースターで焼く。

■柿とキノコのリゾット

生米から炒める本格的なリゾット。パルメザンチーズのコクが、柿の甘さを引き立ててくれます。



材料(2人分)

富有柿	2個	洗い米	1と1/2カップ
しめじ	1株	白ワイン	100cc
ニンニク	2粒	パイオン	600cc
オリーブオイル	大さじ3	パルメザンチーズ	50g
バター	20g	塩、胡椒	少々
(お好みで三つ葉を少々)			

作り方

- ① 柿は皮をむいてさいの目に切り、しめじは石づきの部分を切ってほぐす。ニンニクは薄くスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、温まったらニンニクを入れて炒める。ニンニクが色づいたら取り出す。
- ③ 同じフライパンにバターを溶かし、しめじを入れて軽く塩コショウして炒める。炒まったら、しめじを取り出す。
- ④ 同じフライパンに洗い米を入れ、炒める。米が透き通ったら、白ワインを加えて混ぜる。
- ⑤ パイオンを少しずつ足しながら、米に芯が残った状態(アルデンテ)になるまで煮込む。
- ⑥ アルデンテになったら火を止め、パルメザンチーズとしめじ、柿を入れる。

■柿と豆腐のかきたま汁

柿を煮すぎないようにする。汁に柿の甘さを少し感じホットする汁物です。



材料(4人分)

富有柿	1/2個
豆腐	1/3丁(100g)
卵	1個
ねぎ	適量
だしの素(顆粒)	小さじ1/2
水	400cc
☆ 酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① 柿は皮をむいて太い目の千切りにする。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ 卵は溶きほぐしておく。
- ④ 鍋に☆を入れ煮立て、豆腐と柿を入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤を流し入れ、卵が浮いてきたら混ぜて完成。
- ⑦ 小口切りのねぎを散らす。

■柿と春菊の白和え

柿の甘味と春菊の苦味がよくあった白和えです。



材料(4人分)

柿	1/2個	砂糖	大さじ1
春菊	200g	塩	少々
とうふ(木綿)	1/2丁	白ごま	大さじ1
		みそ	大さじ1

作り方

- ① とうふ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 春菊は塩ゆでし、3cmの長さに切る。
- ④ ごまは、煎ってすりつぶす。
- ⑤ ④に①、みそ、砂糖、塩を加えて味付けし、柿と春菊を和える。

■柿とカマンベールチーズのフライ

柿の甘みとチーズのコク。サクサク、トロ〜リとした食感がクセになります。チーズと柿の相性の良さに、きっと驚きます。



材料(2人分)

富有柿	1個	小麦粉	適量
カマンベールチーズ	1個	パン粉	適量
溶き卵	適量	揚げ油	適量

作り方

- ① カマンベールチーズを横半分に切り、それぞれ中を軽くくりぬく。(後で器にするので破れないように注意)
- ② 柿の皮を抜き、6〜7mm角に切って軽く小麦粉をまぶす。
- ③ ①のくり抜いたチーズと、②の柿を混ぜ合わせ、軽く抑えながらカマンベールチーズの器に詰める。
- ④ ③を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、たっぷりの油で揚げる。

■柿と干し柿の天ぷら

柿の天ぷらは柿と柿の間にわさびをぬっているので、柿の甘みとよくあって大人の味です。

干し柿の天ぷらは、ゆず味噌をぬっているのでゆずの香りがしておいしい。



材料(2人分)

富有柿	1個	天ぷら粉	
干し柿	2個	揚げ油	
ねりわさび			

作り方

(柿の天ぷら)

- ① 柿は皮をむき種を取り、縦に1/2に切る。
- ② ①を横にして5mm位の厚みに切る。
- ③ 柿と柿の間にわさびをぬる。(スプーンなどで均一にのばす)
- ④ 衣をつけて揚げる。

(干し柿の天ぷら)

- ① 干し柿はかたい場合は、みりんなどに漬け柔らかくしておく。(みりんなどに漬けた場合水気をふき取る。)
- ② 干し柿に切り込みを入れ少しゆずみそをぬる。
- ③ 衣をつけてさっと揚げる。

■柿のペペロンチーノ風

カンタンにできるイタリア風の炒めものです。ニンニクの風味とピリ辛の味付けが、食欲をそそります。お酒のおつまみにも、ぴったり。



材料(2人分)

柿	大1/2個	ベーコン	1枚
エリンギ	1本	にんにく(みじん切り)	1片
蓮根	50g	鷹の爪(小口切り)	1本
A	しょう油	小さじ1	
	みりん	大さじ1	
	酒	大さじ1	
	塩・黒胡椒	少々	
	オリーブオイル	小さじ2	

作り方

- ① 柿は拍子切りに切る。
- ② エリンギは薄切り、蓮根は縦半分の薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れ火にかける。ニンニクの香りがでたら、②を加えて炒める。蓮根が透き通ってきたら、①を加え、Aで調味してさっと炒める。

■柿とウィンナーのマスタード和え

柿とウィンナーをマスタードであえているのでおつまみにピッタリです。



材料(4人分)

柿(L)	2個	マスタード	大さじ1
ウィンナー	300g		

作り方

- ① 柿の皮をむき、ひと口の大きさに切る。
- ② ウィナーをゆでて、ひと口大に切る。
- ③ 柿とウィンナーを串にさし、マスタードであえる。

■柿ミートローフ

ミートローフの中心と表面に柿を入れてみました。

柿の甘みを少し感じるミートローフです。



材料(9×22cmのパウンド型1台分)

富有柿	1個	塩・こしょう	少々
合びきミンチ肉	500g	にんじん	50g
玉ねぎ	中2個		

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 人参は5mm角に切る。
- ③ 柿はうすいくし形に切る。
- ④ 弱火で玉ねぎを炒め、常温まで冷ます。
- ⑤ 冷めた玉ねぎをボウルに入れ、合びきミンチ肉も入れ粘りが出るまでしっかり混ぜ、人参も入れて混ぜる。
- ⑥ クッキングシートを敷いた型に⑤の半分を平に入れ③の半分の柿を敷き詰め、残りの⑤を平に敷き詰め空気を抜き、表面に残りの柿を飾る。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで35分焼く。

■柿とじゃが芋のサラダ

ポテトサラダに柿を使ってみました。
柿色が可愛く柿の甘みがおいしい。



材料(4人分)

柿	1/2個
じゃが芋	中3個
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	大さじ5
塩	少々

作り方

- ① ジャガ芋は皮をむいて、輪切りにして塩を入れて茹で、れんげですりつぶす。
- ② 柿は皮をむいて種を取り、縦8つ切りのいちょう切りにする。
- ③ きゅうりは板ずりをして、小口切りにする。
- ④ ①②③をマヨネーズであえる。

■鶏ロールの柿ソースかけ

柿のかおりのするあっさりとしたソースで鶏ロールにぴったり。柿ソースはゆで豚や蒸し野菜にも利用できます。



材料(2人分)

鶏むね肉	1枚	(柿ソース)	
塩こうじ	大1	柿	1/2個(すりおろし)
		酢	大さじ1/2
		オリーブ油	大さじ1/2
		塩	少々
		黒こしょう	少々

作り方

- ① 鶏むね肉の中心より、厚さが一定になるよう観音開きにする。
 - ② ①に塩こうじをなじませて少し置く。
 - ③ スティック状にした柿を芯にして巻く。
 - ④ 円柱状に丸めてラップで包む。このとき、両端も内側に包み込んで巻く。これを3回位くり返す。(水が入らないように)
 - ⑤ お湯の中に入れて中火で20～30分煮て、冷ます。
 - ⑥ スライスして盛る。
 - ⑦ ⑥に柿ソースをかける。
- (柿ソース)
柿をすりおろし、塩・酢・オリーブ油を混ぜ合わせる。

■柿豆腐

柿を冷凍しておくで年中柿豆腐が作れます。
わさびしょう油でいただくとおいしい豆腐です。



材料(4人分)

くず粉	40g	しょう油	適宜
富有柿	200g	わさび	適宜
水	200cc		

作り方

- ① くず粉を水に溶かす。
- ② 柿をピューレ状にする。
- ③ ①と②の材料を鍋に入れ、よくかき混ぜる
- ④ ③を火にかけ、底にくず粉が固まらないように、鍋底をさらうようにかき混ぜる。
- ⑤ 適当な堅さになったら水で濡らした型に入れ、人肌さまたらラップをして冷やす。
- ⑥ わさびしょう油を付けていただく。

■柿と春菊の柚味噌和え

柿の甘みと春菊ののがみと柚味噌がマッチしておいしい。



材料(4人分)

柿	1個	☆	味噌	大さじ4
春菊	2束		砂糖	大さじ3
しめじ	1パック		みりん	大さじ1
柚	1/2個		酒	大さじ1
			塩	少々

作り方

- ① 柚は皮をすりおろして果汁をしぼる。
- ② 鍋に☆を合わせて弱火にかけ、混ぜながらツヤが出るまで1~2分加熱する。
火を止めて①を加えて混ぜ、冷ます。
- ③ 春菊は塩少々を加えた熱湯でゆでて水に取り、水気をしぼって3~4cmの長さに切る。
しめじは、ほくして熱湯でゆがきザルにあげ、水気を切る。
- ④ 柿は3~4mm幅の短冊切りにする。
- ⑤ ②③④を和えて器に盛る。

■柿とかぶの酢の物

かぶの香りと柿の甘さが酢の物にするとひきたちおいしい一品。



材料(4人分)

かぶ	240g	砂糖	大さじ1と1/3
柿	120g(1/2個)	塩	少々
酢	大さじ1と1/2		

作り方

- ① かぶは皮をむき薄いくし形に切る。分量の塩を振りしんなりさせる。
- ② 柿は皮をむき薄いくし形に切る。
- ③ 二杯酢を作り、かぶ・柿をませ味をなじませる。

■柿酢を使った大根漬け

柿酢で大根を漬けているので塩が少なくヘルシーな漬け物です。



材料

生大根	10kg	みりん	180ml
塩	280g	柿酢	500ml
ザラメ	1kg		

作り方

- ① 大根は皮をむき、1/2か1/4割にする。
- ② 大根を樽に一列に並べ、塩とザラメを少しずつ振りかける。
(塩とザラメを混ぜておいてもよい。)
これをくり返し最後に上に塩とザラメを振りかける。
- ③ みりんを全体に振りかける。
- ④ 柿酢を全体に振りかける。
- ⑤ 落としふたをして重石をのせる。
- ⑥ 3日目に大根を上下入れ替えるとよい。更に10日間漬けこむ。
- ⑦ 2週間目ぐらいから味が出る。
※柿酢にはミネラル、カリウムが多く含まれ栄養的にもすぐれている。

■柿と人参のソムタム

いわき料理学院から提案
頂いた料理です。

タイ料理で人気のサラダ。
青パパイヤの代わりに柿を
入れ甘みを出しました。



材料(4人分)

柿(かたい物)	300g位	水	大さじ2
人参	100g	とうがらし	少々
ミニトマト	4個	にんにく	少々
干しえび	5g	ピーナッツ	大さじ4
調味料	レモン汁	大さじ3	
	ナンブラー	大さじ2	
	砂糖	大さじ1/2	

作り方

- ① 柿は皮をむき、マッチ棒位の太さに千切りする。
- ② 人参は6~7cm長さに切り、細かく千切りする。
- ③ ミニトマトはへたを取り、半分が4つ割にする。
- ④ 干しえびは水大さじ2につけてもどし、みじん切りにする。
とうがらし、にんにくはみじん切りにする。
ピーナッツは荒くきざんでおく。
- ⑤ にんじん、干しえび(つけ汁も共に)、とうがらし、にんにくをボールに入れ、調味料を入れて、ポリ袋をかぶせた手でしっかりかき混ぜ、柿、ミニトマトを入れて軽くかき混ぜ、器に盛り冷蔵庫で冷やす。食べる直前にピーナッツを上からふりかける。

■柿といかの白酢和え

いわき料理学院から提案頂いた料理です。

柿の甘みと甘酢が良くあつた和えものです。



材料(6人分)

柿(固い目) … 1個	甘酢
いか …… 小1杯	酢 …… 大さじ2杯
ほうれん草 … 100g	砂糖 …… 大さじ1杯
豆腐 …… 1丁	淡口しょう油
白ごま …… 大さじ3杯	…… たっぶり小さじ1杯
白味噌 …… 60g	うま味調味料・少々

作り方

- ① いかは水洗いして皮をむき、塩を入れ湯がき長さ3cmのせん切りにする。足も細かく刻む。
- ② ほうれん草は色よく湯がき3cm位に切り、水気を充分切る。(赤根の部分は細かく刻んでおく)
- ③ 柿は皮をむきせん切りにする。
- ④ 豆腐はすだれ(又は布巾)に包んでまな板におき、皿をのせて10分位おき(水を切る為)つかみ、こわしておく。
- ⑤ 白ごまは香ばしく煎り、搗り鉢で充分よくする。
- ⑥ ごまの中に豆腐を加え、白味噌も加えて全体をよくすりませる。
- ⑦ 甘酢をつくり先の材料を和える。

- 注 (A) ほうれん草の赤い処にビタミンAが豊富に含まれているので捨てないように。
 (B) ほうれん草の株の赤い処はたべ易い様に縦に包丁を入れておく。
 (C) 根株の処は土気を残さぬ様によく洗う。

■柿のおかかポン酢和え

柿と玉ねぎとかつおぶしの味がマッチしおいしい酢の物です。



材料(2人分)

柿 …… 中~大サイズ1個	かつお節 …… 小袋1袋(1~3g)
玉ねぎ …… 中1個	味付けポン酢 …… 大さじ3~4

作り方

- ① 柿は皮をむき、5mm程度のくし型の薄切りに、玉ねぎはうすくし型に切りさらしておく。
- ② 柿にかつお節を振りかけ、ポン酢を全体にまわしかける。
- ③ 器に盛り付けて、仕上げに玉ねぎをちらす。

■干し柿入りもち

餅がつき上がる少し前に干し柿を入れているので、干し柿の形が残り、餅の色もほんのりと柿色で甘くおいしいおもちです。



材料(30個~40個)

もち米 …… 1升	塩 …… 少々
干し柿 …… 10個	

作り方

- ① もち米をきれいに洗い、一晩水に浸けてから蒸し器に入れ蒸す。
- ② 干し柿は5mm角に切る。
- ③ 蒸した餅に塩少々を入れ、白もちをつく。つき上がる少し前に②の干し柿を入れ、よく混ぜるまでつく。適当な大きさにまるめる。

■豆乳柿プリン

和歌山信愛女子短期大学との連携によるレシピです。豆乳を使ったヘルシーなプリンに、すりおろした柿をのせたデザートです。



材料(4人分)

プリンの素 …… 1/2袋(25g)	雲海柿 …… 120g
豆乳 …… 200cc	

作り方

- ① 豆乳にプリンの素を入れ、中火にかける。
- ② 沸騰したら、弱火にし1分間煮てから火をとめる。
- ③ 柿はすりおろしておく。
- ④ 水にぬらした型に③のすりおろした柿を半量入れ、②を入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で固める。
- ⑥ ⑤の上に残りのすりおろし柿をのせる。

■柿のムース

ふんわりとした食感が楽しいムースです。自然な甘みにバルサミコソースのコクがアクセント!おもてなしにぴったりの一品です。



材料(4人分)

柿 …………… 4個 (器として使用分も含む)
 三温糖 …………… 大さじ3杯
 レモン汁 …………… 1/8個分
 バルサミコ酢 …………… 大さじ1

作り方

- ① 皮をむいた柿を2個すりおろす。
- ② ①に三温糖とレモン汁を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に②を入れて火にかけ、沸騰するまで温める(約5分)。
- ④ 鍋を火からおろし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める(ムース完成)。
- ⑤ バルサミコ酢を焦げ付かないように煮詰める(バルサミコソース完成)。
- ⑥ 柿の真ん中をくり抜き、スプーンでムースを詰める。
- ⑦ ⑥にバルサミコソースをかけて完成。

■キャラメルソースで食べるKAKI

スイーツ大好きな女性にオススメ!キャラメルソースたっぷりのデザートです。ブランドーの薫りが効いて、ちょっとオトナの味です。



材料(2人分)

柿 …………… 2個 生クリーム …………… 小さじ1
 キャラメル …… 1箱(12粒) 白ワイン …………… 大さじ2
 グラニュー糖 … 大さじ4 ブランデー又はリキュール …………… 大さじ1
 レモン汁 …………… 1/2個
 ハチミツ …………… 大さじ1 水 …………… 30cc
 柿のたね …… 適量(ピーナッツは砕いておく)

作り方

- ① 柿は皮をむき、好みの大きさに切る。
- ② 鍋に①とグラニュー糖、白ワイン、レモン汁を入れ、10分煮込む。最後にハチミツを加え、粗熱がとれたら冷蔵庫へ。
- ③ キャラメル1箱を湯せんで溶かす。
- ④ ③にリキュールと水を加える。沸騰したらすぐに火を止め生クリームを加え、冷蔵庫へ。
- ⑤ ②と③が冷えたら、②を器に盛りつけ、③のキャラメルソースをかけます。トッピングの柿のたねを飾り付けて出来上がり。

■柿のクリームチーズ添え

サッと素早くできる、オシャレなレシピ。カンタン、スピードメニューだから、急な来客時にも活躍しそうです。



材料(4人分)

柿 …………… 2個 はちみつ …… 小さじ2
 クリームチーズ … 80g チャービル … 少々(飾り用)
 レモン汁 …………… 適量

作り方

- ① 柿は皮をむいて8等分のくし切りにする。
- ② ボウルに常温に戻したクリームチーズ、レモン汁、はちみつを混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ ①の柿を器に盛り付けて、②のソースをかけ、チャービルを飾ったら出来上がり。

■柿の編みパン

柿と柿ジャムをたっぷり編み込んで、柿の味がアクセントになっているおいしいパンです。



材料

1回目	2回目
強力粉 …………… 50g	強力粉 …………… 50g
薄力粉 …………… 50g	薄力粉 …………… 50g
砂糖 …………… 25g	塩 …………… 2g
イースト …… 4g	バター …………… 15g
牛乳 …………… 50g	フィリング
柿汁 …………… 30g	柿ジャム …………… 70g
溶き卵 …………… 50g	富有柿あらみじん … 適量
	溶き卵 …………… 適量

作り方

- ① 1回目の材料を5分混ぜる。
2回目の材料を加えて10分たたいて生地を作る。
やわらかくしたバターを加え、さらに10分たたいて生地を作る。
- ② 第1次発酵(30分)後、4分割して丸める。15分ベンチタイムをとる。
- ③ 生地を裏返して軽くガス抜きし、めん棒で15×10cm位にのばす。
- ④ 上下1cm左右2cmを残して柿ジャムをぬる。
- ⑤ 柿の皮をむき、あらみじんに切ったものを④の上に散らし、端から巻く。巻き終わりは指でつまむ。
- ⑥ ころがして形を整え、片方2~3cm残して縦半分に分ける。
- ⑦ 切り口が常に上になる様にしながら、左右の生地を交差して編む。
- ⑧ 仕上げ発酵(30分)(霧吹きをする)のあと生地の上に溶き卵を塗り160℃前後で20分焼く。
※牛乳、柿汁は人肌程に温める。

■柿いっぱいシフォンケーキ

シフォンケーキにたくさんの柿をデコレーションし、柿いっぱいのおいしいケーキです。



材料(20cmシフォン型1個分)

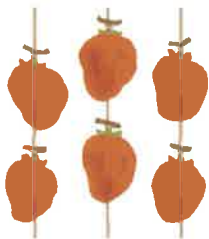
卵	5個	} 適量
砂糖(グラニュー糖)	140g	
サラダ油	60g	
水	100g	
薄力粉	120g	
レモン汁	15g	
干し柿(5mm位に切る)	50g	
生クリーム	200cc	
砂糖	大さじ1	
柿	1個	
キウイフルーツ	1個	
リンゴ	1/2個	

作り方

- ボウルに卵黄と砂糖60gを入れて混ぜる。(白っぽくなるまで)
- 水を沸騰直前まで温める。
- サラダ油に②を少しずつ入れ泡立て器でよく混ぜて、卵黄の中に少しずつ入れ、更に泡立てる。
- しっかり泡立ったら、ふるった薄力粉を入れて混ぜる。
- 卵白はよく冷やしておく。
- 卵白にレモン汁を入れて泡立てる。砂糖80gを3回位に分けて加え、ツノが立つまで泡立て、メレンゲを作る。
- ④に⑥の1/3を入れよく混ぜる。残りのメレンゲを全部入れ、ゴムべらでざっくりと混ぜ、最後に干し柿も入れて混ぜる。
- シフォン型に流し入れ、170℃のオーブンで40分焼く。

仕上げ

シフォンケーキを横半分になり、上にホイップクリームに柿を5mmのさいの目切りにして混ぜて塗り、その上に適当な大きさに切ったフルーツを飾る。



■柿入りトライフル

簡単に作れる手づくりおやつに柿と季節のフルーツを入れてみました。



材料(4人分)

ホイップした生クリーム	200g	☆	卵黄	1個
柿	1個		薄力粉	大さじ1
キウイフルーツ	2個		砂糖	20g
サンドイッチ用パン	2枚		牛乳	100cc
			バニラエッセンス	小さじ0.5

作り方

- ☆の材料を鍋に入れ、だまにならないように弱火でひたすら練って(約2~5分)カスタードクリームを作る。
- サンドイッチ用パンを1cm角に切る。
- 柿・キウイフルーツを②より少し大きめに切る。
- 一人分ずつ、小さな器に②のパンを敷く。
- ④の上に冷ましたカスタードクリーム・フルーツ・生クリームと盛りつける。

■柿あんみたらし団子

みたらし団子のあんを柿あんにしました。

柿を冷凍しておくことと年中柿あんをつくるのが出来ます。



材料(3個さし20本)

団子	白玉粉	150g	柿あん	富有柿	100g
	米粉	100g		白あん	100g
	きぬこし	250g		水	50cc
	砂糖	大さじ1		砂糖	25g
柿シロップ	きな粉	100g	柿シロップ	100g	
	砂糖	100g	片栗粉	100g	
	塩	少々	水	100g	

作り方(団子)

- 分量の材料をボールに入れ、材料がほど良いやわらかさになるまで混ぜながらこねていく。
- 1個ずつ適当な大きさに丸め、鍋に水を入れ沸騰したら丸めた団子を入れる。浮き上がってきたら網ですくい3個ずつ竹ぐしにさし柿あんをからめる。

作り方(柿あん)

- 柿・白あん・砂糖・水を柿の形がなくなるまでフードプロセッサーにかける。
- ①を煮詰める。

作り方(柿シロップ)

- 柿シロップに水とき片栗粉を少しとろみがつくまで煮る。
- 団子に①をからめる。
- きな粉に砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ②に③をまぶす。

■柿の抹茶ケーキ

抹茶の味と干し柿がマッチしたおいしいケーキです。



材料(7cm×18cmのケーキの型1本分)

バター……………	100g	アーモンドプードル…	20g
砂糖……………	80g	ベーキングパウダー…	小さじ1
抹茶……………	小さじ1	ブランデー……………	大さじ1
卵……………	2個	干し柿……………	60g
薄力粉……………	80g		

作り方

- ① ボウルにバターを入れ、クリーム状にし、砂糖を2回に分けて加え白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ほぐした卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③ 抹茶を最小限の水でといてなめらかにする。
- ④ ふるった粉に抹茶を加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 干し柿は小さく切り、ブランデーに漬けておく。
- ⑥ ①～⑤をまぜ、表面を平らにしたら、中央をくぼませ170℃のオーブンで約40分焼く。

■柿チーズケーキ

チーズケーキにたっぷりの柿シロップ、柿ジャム、干し柿をトッピングしたケーキです。



材料(18cm1個分)

☆	小麦粉 ……	大さじ3	干し柿……………	2個
	砂糖……………	50g	洋酒……………	少々
	卵……………	3個		
	クリームチーズ……………	柿シロップ……………	大さじ3	
	……………	200～250g	柿ジャム……………	適宜
	生クリーム	200cc		

作り方

- ① 干し柿は細かく切り2～3時間、洋酒に浸けておく。
- ② ☆の材料をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③ 型に紙を敷き、②を入れて185℃で55分焼く。
- ④ 柿シロップと柿ジャムを混ぜ合わせ③の上に塗って、干し柿を散らす。

※柿シロップはやわらかくなった富有柿を煮詰めて作る。

■柿入りパウンドケーキ

柿を冷凍保存しておくといつでも作ることが出来ます。



材料(1本分)

小麦粉(薄力粉)…	87g	卵……………	M1/3個
重曹(タンサン)…	2.8g	バター……………	40g
☆ シナモン……………	0.5g	クルミ……………	13g
ナツメグ……………	少々	ブランデー……………	0.8g
塩……………	0.2g	レモン汁……………	0.6g
富有柿……………	75g	ショートニング(ケースにぬる分)	
砂糖……………	43g		

作り方

- ① ☆の材料を2回ふるう。
- ② ボールにバターを入れ、とかす。
- ③ 砂糖を入れる。
- ④ 柿をフードプロセッサーにかけて、ドロドロにしたものを入れる。
- ⑤ くるみ(2g残し細かくきざむ)、卵の黄身、レモン汁、ブランデーを入れる。
- ⑥ 卵白は、泡立てしておく。
- ⑦ ふるった粉を入れて混ぜる。途中で卵白も入れ、よく混ぜる。
- ⑧ ケースにショートニングをぬる。
- ⑨ ケーキの生地をケースに流し込む。(正味280g)
- ⑩ きれいにならし、クルミを飾る。
- ⑪ 150℃のオーブンで20分 その後140℃のオーブンで20分焼く。

■柿のヨーグルトあえ

柿をヨーグルトであえるだけでも大変おいしいですが、手近にあるフルーツをいっしょにあえるとよりおいしい。



材料(4人分)

柿……………	1個	ヨーグルト(低糖)……	180g
キウイ……………	半個	レモン汁……………	少々
バナナ……………	1本		

作り方

- ① 柿はたて八つ切りにし、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② キウイは、皮をむき7mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ バナナは皮をむいて食べやすい大きさに切りレモン汁をかける。(バナナの色が黒くならない。)
- ④ ①・②・③をヨーグルトであえる。

■柿パイ

柿の煮た物をパイ生地で包んでオーブンで焼いています。食べた時ほんのり柿の味がします。



材料(2人分)

富有柿	2個	レモン汁	1/2個
冷凍パイ生地	1箱	卵	4個
砂糖	大さじ4		

作り方

- ① レモンは汁を搾る。
- ② 柿は皮をむいて小さく切る。フライパンに入れて砂糖をかけ、強火でさっと煮てレモン汁をふる。
- ③ パイ生地は解凍して4等分し、②の柿を包んでフォークで合わせ目を押さえる。
- ④ とき卵を表面に塗って、200℃のオーブンで15～20分、きつね色になるまで焼く。
※やわらかいつるし柿を刻んで入れても良い。

■柿のフローズンヨーグルト

さっぱりとした味わいで、さらりと飲めるヨーグルトドリンク。凍らせた柿を使うので、氷を入れなくても冷たくて美味しい。



材料(4人分)

柿	2個
※へたと皮をむいて一口大にカットして、冷凍に。種があるときは種をとる。	
飲むヨーグルト	500cc
レモン汁	大さじ1
シナモンパウダー	適量
ペパーミント	少々(飾り用)

作り方

- ① 凍らせた柿と、飲むヨーグルトの半量をミキサーに入れ、軽くミキサーで攪拌(かくはん)する。
- ② ある程度攪拌されたところで、残りの飲むヨーグルト、レモン汁を加えてさらになめらかになるまで攪拌する。
- ③ それをグラスにそそぎ、シナモンをお好みでふってペパーミントを飾ったら出来上がり。

■柿の生ハム巻き

柿の甘みと生ハムの塩味が大変おいしい。おつまみにピッタリです。



材料(4人分)

柿	1/2個	パセリ	適量
生ハム(切りおとし)	8枚	オリーブオイル	適量

作り方

- ① 柿を8等分のくし形に切る。
- ② 生ハムを広げて柿を巻く。
- ③ 上にちぎったパセリを飾り、オリーブオイルをさっとかける。

■柿のカナッペ

クラッカーにのせたクリームチーズと柿がおつまみにピッタリです。



材料(4人分)

柿	1/2個	クラッカー	12枚
クリームチーズ	少々	ミント	少々

作り方

- ① 柿を細かく切る。
- ② クラッカーにクリームチーズをぬり、柿をちらす。
- ③ ②にミントを飾る。



●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	食べ頃												ひとことメモ	
	品目	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いっています。
	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」と願いを入れた縁起物。

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。水を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



(※柿の栄養は五訂食品成分表 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)