

秋の食材

柿

柿には様々な種類がありますが、たくさんの種類が店頭に並ぶ旬の時期は10月、11月頃です。柿には体内でビタミンAに転換されるβ-カロテンや、ビタミンC、カリウムなど多くの栄養素が含まれています。特にビタミンCは、柿1個で1日分の推奨量を補うことができる程、豊富に含まれています。

【季節の食材だより No.43】

《栄養》

ビタミンC

免疫力を高める働きがあるため、風邪の予防に効果があるといわれています。また、抗酸化作用や、メラニン色素を減らして肌のシミやくすみを改善する働きがあるため、美肌効果にも期待ができます。

β-カロテン（ビタミンA）

皮膚や粘膜を正常に保ち、外部からの細菌やウイルスの侵入を防ぐため、病気への抵抗力を高めたり、ガンを予防したりする効果があるといわれています。

《選び方》

へたがきれいで、へたと果実の間に隙間がないものがよいでしょう。また、皮がしっとりとして張りがあり、全体が色づいているもの、また、持った時に重みがあるものを選びましょう。



* 柿を使ったレシピ *

「柿とチーズのオードブル」

1人分	140kcal	塩分	0.9g
ビタミンC	39mg	ビタミンA	55μg RAE

【作り方】

1. 縦半分にして皮をむいた柿を、さらに縦に4等分に切ります。
2. 生ハムの上に、柿と2等分にしたカマンベールチーズを乗せ、包みます。
3. アーモンドとイタリアンパセリを飾ります。

★レシピのポイント★

β-カロテン（ビタミンA）、ビタミンCと同様に、強い抗酸化作用のあるビタミンEが、アーモンドには豊富に含まれています。これらの栄養素は一緒に摂ることで相乗効果が期待できるため、ビタミンACE（エース）と呼ばれています。

栄養士 鎌田真梨子

【材料（2人分）】

・ 柿	1/2個
・ カマンベールチーズ（6P入り）	2個
・ 生ハム	4枚
・ アーモンド	4粒
・ イタリアンパセリ（飾り用）	適量