

## あたご柿のなます



### 材料（作りやすい量）

大根…220g、あたご柿…100g、にんじん…60g、調味料（酢…大さじ2、砂糖…小さじ1）、塩…少々  
**レシピ**

①大根とにんじんは細切りにし塩少々をまぶして6分おく。②柿は細切りにする。③①をよく絞り、②と調味料とあえる。

### ワンポイント

三つ葉などを上に飾ると、彩りが良くなります。

## 干し柿の甘酢巻き



### 材料（4人分）

大根…200g、干し柿…2個、調味料（酢…大さじ4、砂糖…大さじ1、塩…小さじ1/3、ゆずの酢…小さじ1）、ゆず…1個、みりん…大さじ1

①大根の皮をむき、6cmに輪切りする。かつら剥きして塩水に30分つけた後、布巾で挟んで水分をよく切る。その後調味料で20分付ける。②干し柿を4等分にし、スライスして広げ、みりんを振りかける。③①の手前に干し柿を置いてくるっと巻く。3cm幅に切って器に盛りみじん切りにしたゆずの皮を散らす。

## ずいきの酢の物



### 材料（4人分）

ずいき…100g、調味料（酢…大さじ1と1/2、砂糖…大さじ1、みそ…大さじ1、しょうが…1かけ）、花かつお・ごま など…お好みで

### レシピ

①ずいきの皮を取って3～4cmくらいに切り、さっとゆがいて軽く水気を絞る。②①を調味料であえる。③盛り付け後、花かつおやごまをのせる。

### 食改さんの一言

ずいきは、里いもや水いもなどの葉と茎の間の部分（葉柄）のこと。食物繊維やアントシアニンが豊富なので、旬の時期にはぜひ食べたい野菜です。

①の工程まで終えたものを冷凍しておく、季節問わず食べられます。

初夏から夏にかけて  
旬を迎えます

