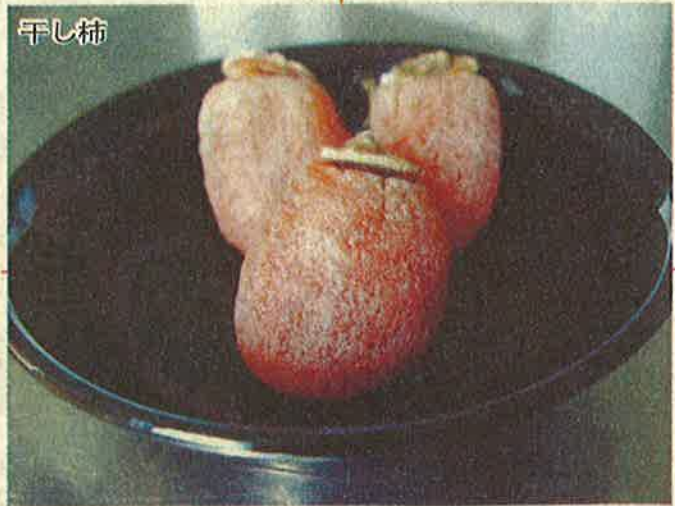


一人でつくれる?

ほ がき 干し柿

材料 熟した渋柿 あれば10個くらい (ヘタとその上の小枝を少し残しておく)



干し柿

き こ ま 黄な粉あめ巻き

材料 干し柿 3個、黄な粉 50グラム、水あめ 50グラム、さとう 大さじ2、塩 ひとつまみ、水 大さじ2分の1、すったクルミ 大さじ2分の1

黄な粉あめ巻き



● 干し柿のつくり方 ●

①熟した渋柿をヘタを残したまま皮をむく。小枝の部分にひもをかけて、熱湯に10秒間つける (これは熱湯消毒になり、カビを防ぎます)。

②軒下などの雨が当たらず、風通しの良いところにするして干す。

③1か月くらいたった天気の良い日に、ひもからはずして柿をもむ。

④室内の涼しい場所に1週間くらいおいておくと、表面が白い粉におおわれた干し柿ができる (白い粉が出てこなくても、密閉用のポリ袋に入れて冷凍庫にしまっておくと出てくることもあります)。

● 黄な粉あめ巻きのつくり方 ●

①干し柿のヘタを取り、切り目を入れて広げ、種を取り

のぞく。

②水あめ、さとう、塩、水を耐熱容器に入れ、電子

レンジで1分加熱する。

③黄な粉とすったクルミを②に入れて混ぜる。

④ラップの上に温かい③を四角くのはして広げ、①の干し柿を手前にならべて巻く＝写真⑥。冷めたら食べやすい大きさに切る。

表面の白い粉は柿の糖分です



キッズキッチン協会

子どもたちの料理体験プログラムを広げようと2005年に、全国的な組織として設立されました。「料理」を通して子どもたちの「五感」(視覚、聴覚、きゅう覚、味覚、触覚)を養い、豊かな人間形成を目指します。

今日のポイント

● 柿は秋から冬にかけて実るくだもです。買うときは、ヘタが緑色で実はヘタのところまで赤く色づき、ヘタと実にすきまがない、ずっしり重いものを選びましょう。

● 甘柿はそのまま食べますが、渋柿はシブをぬいて、干し柿にします。干し柿の表面の白い粉は柿の糖分です。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 鈴木千恵子、柳 昌子