

# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **富有柿（松永産）** です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

福山市の産直市を紹介!!

本日配布の柿は、  
こちらの産直市で購入しました。

「JA福山市松永ふれあい市」

火曜日～土曜日

9時～正午

## 柿のコンフィチュール

栄養価（100gあたり） エネルギー：135kcal たんぱく質：0.3g 脂質：0.2g 食塩相当量：0g

### 材料 《作りやすい分量》

柿・・・・・・・・・・・・・1kg  
砂糖・・・・・・・・・・・・・300g  
クエン酸・・・・・・・・・・・・・2g

### 作り方

- ① 柿は皮をむいて種をとりのぞき、あらく刻みミキサーにかける。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖を半分入れて強火で混ぜながら、10分程度煮る。
- ③ 煮立ってきたら残りの砂糖を加え、さらに10分程度煮詰めて、火を止める。  
直前にクエン酸を入れる。
- ④ 清潔なビンに入れ、保存する。



## 柿の白和え

栄養価（1人分あたり） エネルギー117kcal たんぱく質：5.9g 脂質：4.1g 食塩相当量：1.8g

### 材料 《4人分》

柿（富有柿）・・・・・・・・・・1/2個  
ほうれんそう・・・・・・・・・・1/2束  
板こんにゃく・・・・・・・・・・1/2枚  
A { だし汁・・・・・・・・30g（大さじ2）  
しょうゆ・・・・・・・・12g（小さじ2）  
みりん・・・・・・・・6g（小さじ1）  
木綿豆腐・・・・・・・・・・1/2丁  
B { 白みそ・・・・・・・・36g（大さじ2）  
白ごま・・・・・・・・9g（大さじ1）  
さとう・・・・・・・・18g（大さじ2）  
塩・薄口しょうゆ・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① 柿はいちよう切りにする。
- ② ほうれんそうはかた茹でにし、3cmに切る。
- ③ こんにゃくは下茹でし、2cmの短冊切りにする。
- ④ Aの調味料で③を煮て、下味をつける。
- ⑤ 木綿豆腐は湯通しをして、水気をきっておく。
- ⑥ すり鉢へBを入れ、すり混ぜる。
- ⑦ ⑤をふきんで軽くしぼり⑥の中に入れ、①②④と和える。

福山市松永地域は、富有柿の産地で、玉が大きく、甘いのが特徴です。白和えの中に柿を入れ、柿の甘さを生かした郷土料理です。



「毎月19日は食育の日」  
「毎月29日はふくやま地産地消の日」  
の啓発で使用したレシピを紹介しています。