

VOL. 11
2025

秋風が涼しくなり、木々が色づく「実りの秋」がやってきます。旬を迎える柿は栄養も豊富で、柿に含まれるビタミンCの量はおよそ70mg/100gとされ、果物の中でもトップクラス！種なし品種の普及や、鮮やかなオレンジ色がメニュー映えすることから、近年再注目されている柿の魅力に迫ります。



柿のおいしさを再発見！

鮮やかなオレンジ色とやさしい甘みで近年秋メニューへの出現率が急上昇中！
デザートやサラダなど柿の魅力を活かしたアレンジをご紹介します。



柿のサラダ

硬さがあり、シャキシャキの食感を楽しめる品種はサラダにもマッチ！ピネガードレッシングで仕上げれば、おしゃれな前菜に。



柿プリン

カルシウム強化牛乳と柿を2:1で混ぜ、ブレンダーにかけて冷やすと、柿に含まれるペクチンの作用でとろとろのプリンに！濃厚な甘みが楽しめる筆者イチオシの一品です。



柿入りのフルーツティー

季節のフルーツがごろっと入ったスペシャルなドリンクに！ホットドリンクやアルコールで割って提供しても美味しくいただけます。

PICK
UP!



使った素材

・柿・すだち



焼魚の柿おろし添え

焼魚に合わせるといえば、大根おろしですが、大根を使わず『柿』を使った変わり種アレンジをご紹介します！甘くてとろりとした柿おろしは意外にも焼魚と好相性！季節限定の、斬新な組み合わせをお楽しみください！



野菜・果物の購入サイトはこちら >

レシピはこちら



材料（1人分）

柿	1/4個
すだち	1/2個
焼魚	1切れ

作り方

- 1 よく熟れた柿を皮ごとすりおろします。（種は取り除きます）
- 2 お好みの焼魚を皿に盛り、①と半分に切ったすだちを添えて完成です。



八百屋の逸品

安くて早くて、それでいて野菜たっぷりでうまい！

そんなトレンドの外食メニューを八百屋ならではの目線でご紹介。

誰でも簡単に作れるメニュー案です。

PICK
UP!



使った素材

さつまいも・れんこん
・しめじ・人参



さつまいもとれんこんの きんぴら

れんこん・さつまいも・きのこなど、秋冬野菜をたっぷり使用してピリ辛きんぴらに。汁気をしっかり飛ばした濃いめの味付けだから、ごはんが進みます！

材料 (1人分)

さつまいも（お好みの大きさにカット）	30g	★調味料	
れんこん（半月切り）	30g	ごま油	小さじ1
人参（お好みの大きさにカット）	10g	醤油	小さじ2
しめじ	10g	みりん	小さじ2
鷹の爪（輪切り）	少々	砂糖	小さじ1
黒いりごま	少々		

作り方

- れんこんは皮をむいて半月切りにしてボウルに入れます。水、酢（分量外）を入れ5分程さらし、キッチンペーパーで水気を取ります。さつまいも、人参、しめじもお好みの大きさにカットします。
- フライパンにごま油を熱し、①と鷹の爪を加えて中火で炒めます。
- ★調味料を加えて汁気がなくなるまで炒め煮ます。
- ③を皿に盛り、黒いりごまをふって完成です。