



◎ 材料（4人分）

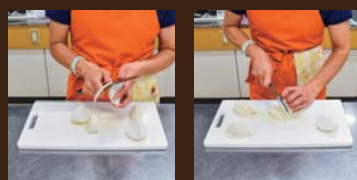
柿 …………… 1個  
カブ …………… 1個  
ベビーリーフ …… 1パック  
クルミ …………… 50g

A 米酢 …………… 大さじ1  
粒マスタード …… 小さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1  
岩塩 …………… 少々  
黒こしょう …… 少々  
オリーブオイル …… 大さじ2  
（エキストラバージン）

◎ 作り方



① 柿は皮をむき、厚さ2～3mmのくし形切り。



② カブは皮をむき、厚さ2～3mmのくし形切りにし、岩塩をふってしばらくおき、水気をのぞく。



③ ボウルにAを入れよく混ぜ合わせる。エキストラバージンオリーブオイルを少しずつ加えながらよく混ぜ、乳化させる。



④ 皿にベビーリーフ、カブ、柿を盛り付け、ドレッシングをまわしかけ、クルミをちらす。



☆ ポイント

クルミはフライパンで炒っておく。

1人前  
エネルギー 135 Kcal  
タンパク質 1.3 g  
食物繊維 1.7 g  
塩 分 0.2 g



フルーツの秋サラダ

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



野菜の保存

カレンダーも残すところ、わずかとなりました。日本各地には、まだ紅葉が美しい景色の所もありますが、北海道は一足早く紅葉も終わり、すっかり初冬の景色となりました。

畑の作物は収穫が終わり、保存しなければならぬ時期です。わが家ではこの夏、キュウリの出来が良かったので、食べるのが間に合わなく、たくさん塩漬けにしましたし、干しキュウリなるものにもチャレンジしてみました。

浅漬け、なますなど生のまま食べるほか、炒めたり煮たり、どのようにして食するのがおいしいのかを考えることが、楽しくもあり苦痛にも感じるくらいの収穫量でした。みなさんはどのように食べているのでしょうか？

保存と言えば、やはり一番先に「漬物」が頭に浮かんできます。ニシン漬け、切込み、飯寿司、玄米漬け、かすみ漬け、しょうゆ漬け、酢漬けなど…。冬に備えて、あちこちのご家庭でそれぞれのお味で作られることでしょう。

私もニシン漬けを作り始めて、まだ2年目です。今年もまた変わらぬ味で作りたいと思いますが、愛情と気合だけではダメで気候や気温に左右される本当に難しいものです。

今月のメニューは「フルーツの秋サラダ」。今が旬のカキとカブをおいしくいただくため、サラダにしました。カブは漬物でもよく食べます。今回は岩塩を浅くふった後に、米酢などで作ったドレッシングをかけ、秋を感じさせるよう仕立ててみました。

