2025年11月号
教えて！調理師さん　体に役立つチェックリスト「旬の食材」

湘陽かしわ台病院
認定ケアステーション

暑い夏も終り、食欲の秋ですね。今回は、調理師がコラムの担当です。
食欲の秋にまつわる旬の食材、『柿』と『さんま』についてお伝えします。
良い品質の見分けポイントとおすすめ料理を紹介いたします！

美味しい柿の見分け方

□皮に張りがあり、しっとりしているか？

□果皮がオレンジ色で均一か？

□手に持ってずっしり重いか？

□ヘタが緑色で、実にぴったり　張り付いているか？

おすすめ料理

柿はただ皮を剥いて、そのまま食べるのはもったいない！！
柿とはちみつとクリームチーズを黒コショウで和えた、
『柿のクリームチーズ和え』
意外にも相性抜群で、おやつはもちろん、パンやクラッカーにのせれば、
ワインや日本酒にも合うおつまみにもなります！

美味しいさんまの見分け方

□黒目がくっきりし白く濁っていないか？

□背中が盛り上がって、全体がコロンっとしているか？

□黄色い口先か？

□手に取って、ずっしり重いか？

おすすめ料理

さんまは、塩焼き or 刺身がほぼ至高な調理方法と
個人的には思っています！

ちなみに、皆さんはこちらの食材をどう『料理』しますか？
これから、旬のおいしい食材を食べて、寒い冬を乗り越えていきましょう！！

参考文献：渡辺商事（株）刊行　商品案内パンフレット 11 月号