

万能エッセンス! 「すだち」 秋の実りを、より一層 美味しく引き立てます! 豊富なビタミンCを含み、クエン酸が夏の疲れを和らげてくれますよ。

すだちの実には独特のさわやかな酸味とすがすがしい香りで、豊富なビタミンCを含みます。疲労回復を助けるとされるクエン酸をも多く含んでいます。すだちを使うことによって、その酸味で醤油など塩分の多い調味料を控え、減塩効果も期待できます。

①果汁をしぼって焼魚・刺身にかけるのは当たり前! 味噌汁や焼酎、紅茶にもgood!!!
②果皮をすりおろして醤油やわさびに混ぜる
③輪切りを添える などなど、さまざまな形で料理を引き立ててくれる名脇役ですね。すだちを使って お料理をアップグレード、これから旬の秋の実りを存分に愉しませませんか? 今回はちょっと変わった使い方をご紹介します。オススメです!!! 是非お試しください。



すだちは、果皮の緑色が濃く、張りがあり、香りがよいものを選ぶとよいでしょう。

すだちとオイルサーデインの炊き込みご飯

すだちと一緒に炊き込むと全体に香りが渡ってサッパリ食べやすくなります。オイルサーデインで旨味もしっかりつくので冷めても美味しいです。

◎ 材料(4人分)

- 米……………2合
- すだち……………4個
- パプリカ……………1/2個
- オイルサーデイン ……100g
- グリーンオリーブ……………12粒
- 鰹だし(顆粒)……………12g
- 塩、こしょう……………適量
- 大葉……………5~6枚

◎ 作り方

- ① すだちは輪切りに、パプリカは粗みじん切りにします。
- ② 米を研いで、炊飯器の目盛りより若干少なめに水を入れます。鰹だし、オイルサーデイン(汁ごと)、グリーンオリーブ、パプリカ、すだちを加えて炊き込みます。



炊き込み中にすだちとオイルサーデインのいい香りがたちのぼり、そのあと鰹だしの香りへと変化していきます。

- ③ 炊きあがったら、塩・こしょうで味を調べ、器に盛って、手でちぎった大葉をのせてお召し上がりください。



※すだちの皮に若干の苦みがあります。苦手な場合は取り除いてください。

焼きすだち、野菜、ささみの山椒風味

すだちと山椒の香りが秋を感じます。すだちは焼くことで酸味が穏やかになり、温かい果汁がとても美味しいです。すべて魚焼きグリルでお手軽調理できます。

◎ 材料(4人分)

- すだち……………2~4個
- 鶏ささみ……………4本
- 茄子……………2本
- ミニパプリカ……………2個 (ししとうや甘長とうがらでも美味しいですよ)
- 塩……………少々
- 山椒……………小さじ1/4

◎ 作り方

- ① すだちは2等分に、鶏ささみは白い筋を取って塩をふります。
- ② アルミホイルを敷いた魚焼きグリルに①と野菜を入れて焼きます。中火で約15分ほどで焼き上がります。



- ③ 茄子は皮を取って、鶏ささみと野菜を食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて、山椒を振りかけます。すだちをしぼりながらお召し上がりください。



このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 すだち 検索

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	那	珂
			川	日	の
			日	の	隈
			店	八	女
			店		