

アンケートに答えて当てよう!



https://www.atcenter.or.jp/event/enquete_ice_persimmon.php

上記 URL または QR コードから

Web ページにアクセスしていただき、アンケートにお答えください。

抽選で素敵なプレゼントを差し上げます。奮ってご応募ください!



アイス柿 レシピ本

ice persimmon recipe book

recipe

レシピ製作 崔 誠恩

2006年に韓国語講師と生徒のマッチングサービス「つながるハングル」を立ち上げる。その後、会員向けに行った韓国料理交流会が評判を呼び、南漢亭オーナーだった故・趙重玉先生から韓国料理を学ぶ。2009年に韓国料理教室として再スタート。4年間の間に生徒数は500人を超える。2012年に個人事業主から法人化。現在は丸大食品、韓国料理店スランジェの韓国料理アドバイザーを務め、ナスラックキッチンにてブログ記事とレシピ、サンケイリビング新聞社運営の美びっと韓国にレシピを掲載するなど、企業、料理店、メディアとも提携し幅広く活躍している。また、韓国に本部を置く大韓民国伝統飲食総連合会東京支会の副会長を務め、韓食の世界化活動にも注力している。

food-coordinator

フード
コーディネーター

岡田 幸恵

photographer

写真 久保田 健

アイス柿 レシピ本

ice persimmon recipe book

主催: **at** 韓国農水産食品流通公社

主管:  HITOSHINA SHOUJI CO., LTD.
株式会社ヒトシナ商事

慶尚北道(キョンサンブクト)の 清道(チョンド)

清道(チョンド)は、
慶尚北道の最南端にある昔から
水、空気、人の品性この三つが
青いという地域で三青(サムチョン)
と呼ばれる所です。

汚染されていない美しい自然には
新羅の文化遺産が多く残されています。
このような自然環境に引かれて多くの
芸術家が集まって活動している文化都市である清道(チョンド)は
特産品として柿が有名です。
その理由は山に囲まれている地域の特性で柿の種が遅く生まれ、
柿のしずい味が少なく、美味しく食べられるからです。



清道(チョンド)



アイス柿とは？

自然そのまま凍らせて、とろりと溶ける甘さ。

柿はペクチン、カロチノイド、ビタミンCを多く含みます。
ちなみに、ビタミンCは柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい
含んでいます。疲労回復、かぜの予防、老化防止に効果があると言われて
います。韓国の特産品であるアイス柿は柔らかい柿をそのまま凍らせた
スイーツ感覚の果物です。凍ったままでも美味しいですが、少し解凍して
柔らかくしたらさらに、美味しく召し上がれます。



Ice persimmon jam

アイス柿ジャム

材料

アイス柿 … 2個 / 水飴 … 100g / 水 … 75ml

作り方

- ① アイス柿は常温に出しておく。
- ② 鍋に ① と水飴、水を加え弱火で15分ほど煮る。

＊甘さはお砂糖で調節!

＊朝ごはんには柿パンケーキと柿ジャム、柿入りヨーグルトで元気をだせ!

Ice persimmon pancake

アイス柿のパンケーキ

材料 (2人分)

アイス柿 … 1個 / ホットケーキミックス … 1袋(200g)
牛乳 … 160ml / 卵 … 1個(M) / バター … 適量

作り方

- ① アイス柿は潰す。
- ② ホットケーキミックスは表示通りに作り、①を加える。
- ③ 温めたフライパンに②を流し両面焼く。同様に4枚焼く。
- ④ 皿に盛り付けバターをのせる。柿のジャムを供える。



Ice persimmon dessert pizza

アイス柿のデザートピザ

材料

アイス柿 … 1個 / ピザ生地 … 1枚(直径17cm)
プリン … 1/2個(35g) / ピザ用チーズ … 20g

作り方

- 1 アイス柿はザク切りにする。
- 2 ピザ生地にプリンを塗り、①を並べる。
- 3 ピザ用チーズをちらし、温めたオーブン(250度)で焼き色がつくまで焼く。

Ice persimmon smoothie

アイス柿スムージー

材料(1人分)

アイス柿 … 1個 / 人参 … 1/2本 / 赤パプリカ … 1/4個
氷(又は炭酸水) … 2かけ

作り方

- 1 ミキサーに柿と人参、赤パプリカ、氷を入れてかける。
- 2 グラスに注ぐ。

*ミキサーは氷対応のものを使用する。

*赤パプリカを入れることでビタミンPが取れます。





ice persimmon cocktail

アイス柿の焼酎割

材料

アイス柿 / 焼酎 / 炭酸水

作り方

- ① お好みで混ぜ合わせる。

ice persimmon pudding

アイス柿プリン



材料 (2人分)

アイス柿 … 2個 / 牛乳 … 150ml / 蜂蜜 … 大さじ1

作り方

- ① ミキサーに材料を全部入れて1分ほどミキサーをかける。
- ② 容器に入れて冷蔵庫にて3時間ほど冷し固める。

*柿に含まれているペクチン成分が牛乳のカルシウムと結合すると固まるので火を使わずにプリンが出来ます。





ice persimmon miso



アイス柿味噌

材料

アイス柿 … 2個 / 味噌 … 大さじ4 / 醤油 … 大さじ2
酒 … 大さじ2 / 唐辛子粉 … お好み

作り方

- 1 鍋に柿、味噌を入れてよくかき混ぜる。
- 2 弱火にして醤油、酒を加えて5分ほどかき混ぜる。

＊お好みで唐辛子粉を入れます。

＊油揚げと椎茸に柿味噌を塗ってかりかりに焼いたら食欲をそそります。

＊ご飯のお供にも酒の肴にも! 回鍋肉や野菜のディップとしても使えますよ!



ice persimmon dressing

アイス柿ドレッシング

材料

アイス柿 … 1個 / オリーブオイル … 小さじ1 / 酢 … 大さじ1
塩 … 少々

作り方

- 1 ミキサーに材料を全部入れてかける。
＊自然の甘さを利用したドレッシング!

我が家秘伝の柿ポン酢！ 超フルーティー旨！

甘くてフルーティなポン酢は、寒い季節はお鍋に大活躍！
熱い季節はドレッシングにも！

ice persimmon ponzu sauce

アイス柿ポン酢

材料

アイス柿 … 5個 / 醤油 … 350ml / 酢 … 250ml
みりん … 100ml / ダシ用の昆布 … 2枚

作り方

- ① みりんは沸騰させてアルコール分を飛ばしたら火を止めて冷ましておく。
- ② 味醂を冷ましている間に、フードプロセッサーで柿、醤油、酢を混ぜる。
- ③ 容器に昆布とみりん、②を入れてかき混ぜる。
- ④ 冷蔵庫に入れて1日以上馴染ませたら出来上がり。

※醤油:酢:みりん=7:5:3(七五三)が黄金比と言いますが、
今回柿が甘いので味醂の分量を少な目にしました。





Ice persimmon chicken roll

アイス柿チキンロール

材料 (4人分)

アイス柿 … 1個 / 鶏もも肉 … 2枚 / スライスチーズ … 2枚
大葉 … 4枚

合わせ調味料

醤油 … 大さじ2 / 酒 … 大さじ2 / みりん … 大さじ2
水 … 100ml

作り方

- 1 アイス柿は4等分に切る。
- 2 鶏もも肉は脂を取り、観音開きにする。
- 3 スライスチーズ、大葉、干し柿をのせて巻き、タコ糸でしばる。
同様に2本作る。
- 4 温めたフライパンに油をひいて③を入れて焼き色がつくまで焼く。
- 5 合わせ調味料を回し入れ、絡めながら煮詰める。

Ice persimmon toru

アイス柿豆腐

材料 (2人分)

アイス柿 … 1個 / ぐず粉 … 40g / 水 … 200cc
しょう油 … 適宣 / わさび … 適宣

作り方

- 1 ぐず粉を水に溶かす。
- 2 柿をピューレ状にする。
- 3 ①と②の材料を鍋に入れ、よくかき混ぜる。
- 4 ③を火にかけ、底にくず粉が固まらないように、鍋底をさらうようにかき混ぜる。
- 5 適当な堅さになったら水で濡らした型に入れ、人肌にさめたらラップをして冷やす。
- 6 わさびしょう油をつけていただく。

*柿を冷凍しておくとも年中柿豆腐が作れます。
わさびしょう油でいただくと美味しい豆腐です！



ice persimmon yogurt



ヨーグルトアイス柿

材料 (2人分)

アイス柿 … 1個 / ヨーグルト(プレーン) … 240ml
はちみつ … お好み

作り方

- ① ボールにアイス柿をかき混ぜて柔らかくする。
- ② ヨーグルトを加えてかき混ぜる。

*朝ごはんとしておすすめ！



roast pork & ice persimmon sauce

ローストポーク&アイス柿ソース

材料 (2人分)

豚ロース肉(厚切り) … 2枚 / 塩・胡椒 … 適量 / サラダ油 … 適量

アイス柿ソース

アイス柿 … 1個 / 白ワイン … 50ml / 醤油 … 大さじ1
ブイヨンスープ … 大さじ2 / バター(無塩) … 15g / 塩・胡椒 … 適量 / クレソン … 適量

作り方

- ① アイス柿をみじん切りにする。
- ② 豚ロース肉は筋切りをして塩、胡椒をする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れて両面を焼く。フライパンから豚肉を取り出す。
- ④ フライパンの余分な油を捨て、①を加え白ワインを注ぎ火にかける。アルコールを飛ばし、醤油とブイヨンスープを加える。
- ⑤ バターを加えとろみを付けて塩と胡椒で味を調えソースを作る。
- ⑥ 豚肉を皿に盛り付けソースをかけ、クレソンを添える。



Ice persimmon & vinegar turnip

アイス柿入りなま酢

材料 (3人分)

アイス柿 … 1個 / カブ … 2個

合わせ酢

塩 … 大さじ1/2 / 酢 … 100ml / 砂糖 … 大さじ2

作り方

- ① 柿はせん切りにする。
- ② カブは蓋の様に切、中をくり抜く。
- ③ 合わせ酢にカブを1時間ほど浸ける。
- ④ カブの中に柿を入れる。



Jamon & Ice persimmon Hors-d'oeuvre

生ハムとアイス柿のオードブル

材料 (2人分)

アイス柿 … 1個 / 生ハム … 6枚 / 食パン … 1枚(厚さは薄いものをおすすめ)
セルフィーユ(又はクレソン) … 適量

作り方

- ① 柿はサイコロ形に切る。
- ② 食パンは6切れに切る。
- ③ 食パンの上に柿と生ハムをのせ、クレソンを飾る。





Ice persimmon dressed with tofu

アイス柿入り白和え

材料 (2人分)

アイス柿 … 1個 / いんげん … 20g / 糸こんにゃく … 50g
 木綿豆腐 … 1/2丁 / 練りゴマ … 大さじ1 / 塩 … 小さじ1/2
 薄口醤油 … 少々

作り方

- ① 柿は割く切りにする。
- ② いんげんはゆでて斜め切り。
- ③ 糸こんにゃくは茹でこぼし食べやすい長さに切る。
- ④ 木綿豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで5分加熱する。
- ⑤ すり鉢に4と練りゴマ、塩、薄口醤油を加えてよくすり混ぜる。
- ⑥ 全ての材料を軽く混ぜる。



Ice persimmon dressed with black sesame

アイス柿のゴマ酢和え

材料 (3人分)

アイス柿 … 1個 / 胡瓜 … 1/2本 / もやし … 50g / カニカマ … 2本 / しめじ … 30g

ゴマ酢

すりごま … 大さじ2 / 酢 … 小さじ2 / 砂糖 … 小さじ1
 塩 … 小さじ1/4 / 薄口醤油 … 小さじ1 / ゴマ油 … 小さじ1 / 黒ゴマ … 小さじ1

作り方

- ① 柿はせん切りにする。
- ② 胡瓜はせん切りにして塩をする。出た水分はしぼる。
- ③ やしとしめじはゆで、カニカマは半分切り割く。
- ④ ゴマ酢の材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 全材料とごま酢を和える。
- ⑥ 黒ゴマを振る。

*ゴマ酢と和えず、ゴマ酢を皿にしき、くり抜いた柿に具を詰めたものをのせてもよい。その場合は柿は4個使用する。



アイス柿水キムチ



材料

アイス柿 … 2個
白菜 … 1/4株
ニンニク … 2粒
生姜 … 3g
小ネギ … 2本
アミ塩 … 小さじ1
塩 … 大さじ2
水 … 1L
赤唐辛子 … 1本

作り方

- ① 白菜は一口サイズに切る。
- ② ネギは3cm長さに切る。
- ③ ニンニクと生姜は薄切にする。
- ④ カットした白菜は塩を振って2時間ほど置きます。
- ⑤ ボールに柿、アミ塩、赤唐辛子、切った野菜と塩漬けた白菜を全部入れて合わせる。
*塩漬けた白菜から出たすも入れて下さい。
- ⑥ 水を加えて2日間おいてから食べます。
*柿は自然に溶けます。

