



かぶと柿の カルパッチョ

秋の味覚を存分に楽しめる一品です！
ぜひ、作ってみてください。

【材料】2人分

かぶ ————— (小)2コ
 柿 ————— 1コ
 オリーブ油 ————— 大さじ2
 すだち ————— 1コ
 塩 ————— 適量
 黒こしょう(粗びき) — 小さじ1/2
 くるみ ————— 5~6コ

【作り方】

- 1 かぶを薄めにスライスして、塩を適量ふってなじませる。

- 2 柿の皮をむき、薄くスライスする。

- 3 くるみを食感が残る程度に細かく刻む。

- 4 ①と②を交互に重ねて皿に盛りつける。

- 5 塩と黒こしょうをふり、オリーブ油をかける。
すだちの皮を削ってから、すだちをしぼる。

- 6 ③と、⑤で削ったすだちの皮を散らせば完成！



おいしい かぶの選び方

- ① 表面がきめ細かでツヤがあり、ひびのないもの
- ② 茎の付け根が淡い緑色のもの

かぶの保存方法

葉を切り、ポリ袋などに入れ冷蔵庫で保存

かぶは、大かぶ、なかぶ、小かぶに分類されます。徳島県内では主に板野郡や阿南市を中心に、小かぶが多く栽培されています。小かぶは皮がやわらかくて肉質が緻密なので、サラダや漬物にオススメです。3月ごろまでおいしいかぶが出回ります。