

柿とチーズの米粉マフィン



材料（4～5個分）

柿	80g
卵	1個
てんさい糖	30g
米油	35g
☆製菓用米粉	60g
☆ベーキングパウダー	小さじ 1/2
☆パルメザンチーズ	大さじ 1.5
☆塩麹	小さじ 1/2

※オーブンは180度に予熱しておく。

※マフィン型にグラシンカップなどを敷いておく。

※柿の半分は混ぜ込み、半分はトッピング用に使用。

作り方

- ①柿は1cm角ほどの角切りにする
- ②ボウルにてんさい糖、卵を入れ、泡立て器でよく擦り混ぜる
- ③フワツとしてきたら米油を入れ、さらによく混ぜる
- ④☆印の材料を入れ切るように混ぜる
- ⑤①の柿を半分入れざっくりと混ぜる
- ⑥生地を6分目まで入れて最後にトッピング用の柿をのせる
- ⑦180℃に予熱したオーブンに入れ15～20分ほど焼く



レシピ動画



柿はビタミンCをはじめ、カロテンや食物繊維が多く含まれており、免疫力の向上や腸内環境の改善、二日酔いの予防などの効果が期待できます。

伊勢原市では、柿やミカンなどが多く栽培されていますが、近年、野生鳥獣による農作物の被害が深刻な状況にあります。このレシピは神奈川県との協力のもと、鳥獣被害対策の一環として、高齢化が進む大山地区の農家の柿を使って開発されました。みなさんの地産地消が地域を応援します。

ゴロゴロ柿の焼肉タレ



材料（300cc 分）

柿	100g
玉ねぎ	60g
麴甘酒	80cc
醤油	50cc
ごま油	10g
いりごま	10g
ニンニクすりおろし	1/2 片

作り方

- ① 柿は 1cm 角ほどの角切りにする
- ② 玉ねぎは細かいみじん切りにする
- ③ ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる

※冷蔵庫で2週間程度保存可能。
※肉 100g に対しタレ 50cc 程度が目安。



レシピ動画



レシピ提供

中島 真知子

株式会社シンプルリッチ代表取締役社長 ナチュラルビューティーアドバイザー
2020 神奈川 ME-BYO スタイルアンバサダー

女性向けライフスタイル提案型サロン“simpure”を開業。ナチュラルビューティーアドバイザー、ファッションモデルとして活動。腸から整え、オンオフの差がない美しさを手に入れる方法、心・体・ライフスタイル全てを心地よく繋ぐ方法を様々な形で伝えており、シンプルで取り入れやすい提案にファンが多い。