



## 柿について



奈良県は全国有数の柿のブランド産地で、秋になると、たくさんの柿が店先に並び、甘い香りを漂わせます。まず「刀根早生」が出荷され「平核無（ひらたね）」、「富有（ふゆ）」と12月まで柿の季節が続きます。五條市西吉野町では最盛期には1日200トンもの柿が出荷されます。

また、五條市、天理市、御所市、下市町など県内各地の柿生産地から収穫された柿も全国各地へ運ばれています。



### 「甘柿」と「渋柿」について

柿の渋味の原因は、果肉に水溶性の**タンニン**が含まれるためです。実は、甘柿にもタンニンが含まれているのですが、果実が成長するにつれて果肉からアルコールなどの揮発性物質が発生し、これによってタンニンを含む細胞が凝固、収縮、または褐変することで、タンニンが水に溶けなくなるために渋味を感じなくなるのです。甘柿の果肉には、褐色の「ごま」と呼ばれる斑点模様が見られるのは、タンニンを含む細胞が褐変しているためです。

渋柿には、この揮発性物質があまり発生しないため、渋く感じられますが、「渋抜き」処理をすることで、甘い柿にすることができます。



### おいしい柿の見分け方

ヘタの色はなるべく緑が残っているもの、そしてヘタが果実に張り付くように隙間がないものがおすすめです。次に外見は全体的に濃いオレンジ色になっているものや、形が均等で整っているもの、果皮にハリがあり手に取ってみて重みを感じるものが理想です。



### 干し柿の白い粉は…？

渋柿の皮をむいて日に干したものが「干し柿」ですが、縄や糸につるして干したものを「つるし柿」、竹や木の串にさして干したものを「串柿」と呼び分けることもあります。

干し柿の表面を白い粉が覆うのは、乾燥させたことによって**糖分**がしみ出たからです。

粉が多いほど、糖度が高いということになります。干すことでタンニン細胞が変化し渋味が押さえられ、糖分濃度が増すので、古くから甘味食品として重宝されたようです。



## 柿の栄養効果

柿は甘くておいしいだけではなく、体が喜ぶいろいろな栄養素をたっぷり含んでいます。

柿の成分（100g 中）

		ビタミン		ミネラル	
エネルギー	60kcal	ビタミンC	70mg	カリウム	170mg
たんぱく質	0.4g	β-カロテン	420μg	カルシウム	9mg
脂質	0.2g	ビタミンB1	0.03mg	マグネシウム	6mg
炭水化物	15.9g	ビタミンB2	0.02mg	リン	14mg

※ 富有柿 1 個の平均的な大きさは 約 280g

### ビタミンC

柿を 1 個食べるだけで 1 日に必要とされるビタミンC を摂取することができます。

お肌を美しくしたり、**免疫力を高める**効果が期待できます。

### 食物繊維

**便通の改善**が期待できます。干し柿はさらに含有量が豊富です。

### ポリフェノール

柿の渋味であるタンニンという成分はポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があり、**生活習慣病の予防**や**老化防止**に役立ちます。

### β-カロチン

**がんに対する抑制効果**が高いとされています。



柿は糖分やカリウムも多く含まれる食材ですので、糖尿病や腎臓病をお持ちの方は摂取量に注意が必要です。お気軽に栄養士にご相談ください。



## 柿の白和え

### 材料（2 人分）

柿(かためのもの) 1/2 個

木綿豆腐 1/2 丁

(A) すりごま(白) 大さじ 1 と 1/2

砂糖 大さじ 1/2

しょうゆ 小さじ 1

### ◇ 作り方 ◇

① 木綿豆腐は軽く重しをして水きりをし、ざるで裏ごして、(A) を加えてよく混ぜる。

② 柿は皮と種を除いて 1cm 角に切り、食べる直前に ① と和えて器に盛りつける。

(1 人分 150kcal/塩分 0.5g)