



## 野菜ソムリエの野菜・果物情報

世界各地でも KAKI の名が！

### 柿

#### ◆プロフィール◆

カキノキ科カキノキ属

秋を代表する果物といえば柿。8月から年の瀬にかけて店頭に並びますが、もっとも多く出回るのは10月から11月。原産は中国といわれ、平安時代に記された本草和名や延喜式にもその名が登場し、日本でも古くから愛されてきたことが分かります。16世紀頃、交易のあったポルトガル人の手によって日本の柿はヨーロッパへ渡り、その後、アメリカへと伝わったのだとか。学名にも kaki の名がつけられており、今もフランス、イタリア、ブラジルなどではカキと呼ばれているそうです。ちなみに国内の収穫量トップ5は、和歌山県、奈良県、福岡県、岐阜県、愛知県となっています。

・果肉の黒い斑点の正体は？

1000種近くもあるといわれる柿は、受粉に関係なく渋が抜ける甘柿、受粉で種ができると渋が抜ける不完全甘柿、渋抜きが必要な渋柿に大別されます。甘柿の代表といえば富有柿で、甘柿の生産量の約8割を占め、他には次郎柿、太秋（たいしゅう）柿などの種類があります。不完全甘柿には西村早生柿、筆柿などの種類があります。渋柿の代表は平核無（ひらたねなし）柿で、渋柿の生産量の約8割を占め、他には刀根早生柿、甲州百目（こうしゅうひやくめ）柿などの種類があります。

甘柿と渋柿の違い、それは渋みの原因であるタンニンの一種シブオールの状態にあります。甘柿も渋柿もシブオールの含有量は変わらないのですが、シブオールが水に溶けない状態になっているのが甘柿で、水に溶ける状態のまま残っているのが渋柿なのだとか。口の中で溶けなければ、渋みを感じないのだそうです。そのため、渋柿は収穫後、渋抜きという工程を経て出荷されます。渋柿を干し柿にすると甘くなるのも、昔ながらの渋抜き法の一つです。ちなみに、果肉の中にゴマと呼ばれる黒い斑点を見かけることがありますが、これはシブオールが固まったものといわれています。

・お酒×柿=OK！ 鉄分×柿=NG！

柿には、免疫力を高めるビタミンCや、抗酸化力にすぐれたベータカロテン、体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を助けるカリウムなどが豊富に含まれています。また、柿に含まれる酵素カタラーゼにはアルコールを分解する働きがあり、タンニンには二日酔いを和らげる働きがあるといわれています。ただし、タンニンは鉄分の吸収を妨げますので、鉄分の摂取を心がけている方は、食事とは別のタイミングでお召し上がりください。

#### 保存

常温のままだと軟らかくなってしまいうため、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。1週間は冷蔵OKです。

うっかり軟らかく熟れ過ぎてしまったら、皮をむいて食品用ポリ袋に入れ、空気を抜いて密封し、冷凍庫で凍らせてシャーベットにすると美味です。

## 品種

甘柿には富有柿、次郎柿、太秋柿など、不完全甘柿には西村早生柿、筆柿など、渋柿には平核無柿、刀根早生柿、甲州百目柿などの種類があります。

## 見分け方

果皮が濃いオレンジ色で、ヘタが緑色で変色や乾燥がなく、手に持ってずっしりと重みがあり、軟らか過ぎないものを選びましょう。

## ◆レシピ例◆

### 『柿釜フローズンヨーグルト』

柿釜仕立てのヘルシーデザートです。プレーンヨーグルトを水切りした際に出る水分（乳清）は、乳酸菌をはじめカルシウムやカリウムが含まれていますので、カレー、トマト風味のスープ、スムージーなどに加えてご活用ください。作り方2でホイップした生クリーム50mlを加えると、よりまろやかに仕上がります。

### 【作り方】

1. ボウルにザルを重ね、キッチンペーパーを広げ、プレーンヨーグルト150gをのせ、冷蔵庫で3～4時間ほど水切りします。
2. 1にはちみつ大さじ1を加えて混ぜ、食品用ポリ袋に入れ、空気を抜いて密封し、冷凍庫で凍らせます。途中で2～3回、袋ごと手でもむようにして混ぜると、口当たりがなめらかに仕上がります。
3. 柿の上部1/4を切ってフタにし、下部は大さじで果肉をくり抜き、2と果肉を盛り合わせます。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子