

栄養だより

第78回
テーマ
柿



秋も深まり、冬の到来を感じる頃…皆様いかがお過ごしですか？
秋といえば「食欲の秋」。いよいよ柿の美味しい季節がやってきます。
今回の栄養だよりのテーマは「柿」です。生で食べても、干し柿にしても
美味しい柿についてご紹介します。どうぞ、ご覧ください。

柿の豆知識

柿は甘柿と渋柿に大きく分けられます。本来全ての柿が未熟の時は渋いのですが…

- 甘柿…熟すに従って渋が抜けて甘みが強くなる。
- 渋柿…熟しても渋が抜けない。この2つのタイプに分かれています。

美味しい柿を選ぶポイント



柿の品種



富有
(ふゆう)
岐阜減算の甘柿。果肉は柔らかく、甘みがあってジューシー。コロンと丸みのある、愛らしい形。



筆柿
(ふでがき)
愛知原産の甘柿。筆に形が似ている事が名前の由来。果肉はしっかりしていてタネがある。



富士
(ふじ)
愛知原産の渋柿。市場には渋抜きされたものが出回る。富士山に似た形で直径8~9cmという大きめサイズが特徴。

柿の歴史

柿の原産は中国。3000年以上前の書物には、すでに柿について書かれていたそうです。しかし、日本ではほぼ500万年前の化石植物の中に柿が確認されており、その後、中国に渡ったという説もあります。柿はアメリカやヨーロッパでも作られています。甘柿が依然として日本の特産です。



柿の栄養

柿1つ(約200g)あたり…約120キロカロリー

肌荒れに効果的！

柿1つ(約200g)にはみかん1つ(約100g)のおよそ4倍ほどのビタミンCが含まれています。ビタミンCは、肌荒れ解消に効果的です。



血圧を下げる！

甘柿に見られる「ゴマ」と呼ばれる黒い点々…実は、お茶に含まれている渋味の仲間である「シアオール」というもので、血圧を下げる作用があります。



干し柿について

※甘柿や渋柿はとても甘く、糖度が高いので食べすぎには注意が必要！

渋柿の皮を剥き、天日や火力で乾燥させて渋味を抜いたもの。それぞれの特産の柿を使った干し柿があります。

- 吊るし柿 … 縄にすだれ状に吊るして干す(山形)
- ころ柿 …… 吊るしてからむしろの上に転がして干す(富山・山梨・石川)
- 帝国柿 …… つるし柿にしてから縄をはずす(長野)
- アンポ柿 … 半乾きで柔らかい(福島)
- 串柿 …… 竹串に挿して干す(和歌山)

干し柿の白い粉は、糖分が乾いた物じゃ！



栄養課のメニューコーナー

柿ドレッシングサラダ

1人分 約66キロカロリー・塩分1.2g

作り方

- ① 柿(ドレッシング用以外)、キウイフルーツ、サニーレタスキゅうり、コーン、ロースハムは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 柿ドレッシングを作る。ドレッシング用の柿の皮を剥きミキサーにかける。
- ③ ②に分量の酢、ポッカレモン、オリーブオイル、塩、こしょうを加え、ミキサーにかける。
- ④ ①の具材を④の柿ドレッシングで和え、器に盛り完成！



材料(4人分)

サラダ	柿ドレッシング
● 柿 …………… 20g	● 柿 …………… 40g
● キウイフルーツ …… 20g	● 酢 …………… 小さじ2(10g)
● サニーレタス …… 80g	● ポッカレモン …… 小さじ1/2(2g)
● きゅうり …………… 40g	● オリーブオイル …… 小さじ1/2(2g)
● コーン …………… 12g	● 塩 …………… 適量(1.2g)
● ロースハム …… 20g	● こしょう …… 適量



令和2年 11月
栄養課