

柿

kaki



柿の原産地は中国や日本など諸説ありますが、日本の気候に合っていたためか、日本で交雑が進み多くの品種が生まれています。甘柿は鎌倉時代に渋柿の突然変異種として登場し、甘柿が栽培され始め、明治時代には農産物として普及していきました。柿は英語で「パーシモン」ですが、パーシモンはアメリカ現生の小さな柿のことです。ヨーロッパやアメリカには日本から伝わったために学名にも「kaki」と記され、「カキ」と呼ばれています。

栄養

果物の中では酸味のないのが特徴ですが、ビタミンCはミカンなど柑橘類の2倍も含んでいます。また、ビタミンA、カリウム、タンニン、食物繊維(ペクチン)などが豊富に含まれていて、とても栄養価の高い果物といえます。

- 柿を切ると小さな黒い斑点がありますが、これはタンニンです。タンニンはカテキンなどと同じくポリフェノールの一種で、活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用をもちます。老化を予防したり動脈硬化を予防する効果があります。
- どの品種にもカロテノイドの仲間のβ-カロテン、β-クリプトキサンチン、ゼアキサンチン、リコピンなどを多く含みます。抗酸化作用があり、老化やガン予防に効果があると考えられています。

柿の種類

柿は古くから日本で栽培されており、今ではその品種は1000種類以上だと言われています。

完全甘柿

富有柿(ふゆう)
甘柿の代表種。ふっくらと丸みがあり果肉は柔らかくて多汁。甘く日持ちがよい。



次郎柿

四角い形をしています。種はほとんどなく、果肉は果汁が少なく堅めでコリコリとした食感がある。



不完全甘柿 (甘柿とそうでないものが混在する柿で、種ができないと渋柿になる傾向があります。)

西村早生
果肉はやや硬く、程よく果汁はあり、甘さはさっぱりとしています。一面にゴマと呼ばれる茶色の斑点がみられ、このゴマが出てきたら食べ頃サイン。



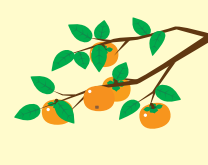
筆柿

味はコクがあって濃厚な甘さがある。種子があると甘くなり、種子がないと渋が残る。



渋柿

平核無(ひらたねなし)
扁平で果肉はなめらか。種がなく、甘みが強い。



愛宕(あたご)

晩生種の柿で、収穫期が11月中旬から12月中旬と、最も遅い時期に収穫される。干し柿として加工され、生食向けのものは、渋抜きされ出荷される。ほんのりした甘さがある。



- 干し柿はいわばドライフルーツです。ドライフルーツは糖分がギュッと濃縮されていて、その上栄養成分も濃縮されてたくさん含まれています。特にミネラル成分は生柿と比較して大変豊富です。また、カロリーはとて高いので食べすぎには注意してください。

15日 七五三

もともとは宮中や公家の行事でしたが、江戸時代には一般的に広く行われるようになりました。

3歳の髪置き(かみおき)の儀、5歳の袴着(はかまぎ)の儀、7歳の帯解き(おびとき)の儀の儀式が由来となっています。3歳・5歳・7歳の時に神社や氏神に参拝して無事成長したことを感謝し、子どもの無事な成長を祈る行事です。赤飯や千歳飴でお祝いします。

11月の行事食



千歳飴

江戸時代、七兵衛という浅草の飴売りが、長生きするようにと縁起をかついで「千年飴」と名付けて売ったのが始まりといわれています。

今月のレシピ

柿のクリームチーズパイ



【材料】

- 18×18cm冷凍パイシート1枚分
- 冷凍パイシート……………1枚
- 柿……………中1個
- クリームチーズ……………80g
- ヨーグルト(加糖)……………60g
(無糖の場合は砂糖大さじ1/2を入れる)
- 卵黄……………1個
- 砂糖……………適量

【作り方】

- ①クリームチーズをレンジで約20秒加熱し、柔らかくした後、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。
- ②柿の皮を剥いて、0.5cm幅程のくし形にスライスする。
- ③パイシートを凍ったまま、2等分にし、外側1cmほどを残して四方に浅く切れ目を入れ、内側をフォークで穴をあける。
- ④200度に予熱しておいたオーブンで7分ほど焼く。パイの上に①のクリームチーズを塗り、切った柿を並べる。
- ⑤パイの縁に卵黄を薄く塗り、柿の上に砂糖を薄く振りかける。再度、200度に予熱したオーブンで7分ほど焼いて出来上がり。



参考：「からだにうれしい野菜の便利帳」、「からだにうれしいフルーツの便利帳」高橋書店、クックパッド