

～干し柿～

柿は古くから秋の味覚の代表的な食材として、「柿色」とも呼ばれる独特な色合いと味は日本人に親しまれています。「桃栗三年柿八年」、「柿が赤くなれば医者が青くなる」などことわざにも用いられるほど私たちの生活に密着した食材です。正岡子規が詠んだ句「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」の季語にもみられるように秋の代名詞の一つとも言えます。

このたびは、日本の伝統的なドライフルーツ「干し柿」について探ってみます。

①干し柿の歴史

『延喜式』（平安時代）に祭礼用の菓子として記載が見られます。

②干し柿に用いられる柿の種類

柿を大きく分類すると「渋柿」と「甘柿」に分かれ、渋柿は甘柿よりも甘味が強いいため「干し柿」によく利用されます。干すことにより渋み成分「タンニン」は不溶性から水溶性に変化するため渋みは感じなくなります。

干し柿の種類は「枯露柿（ころがき）」「あんぽ柿」「市田柿」「串柿」などがあります。水分が少ない(25～30%)「枯露柿」は白い結晶が全体的についており、しっかりと身のしまったものがよいとされ、水分が多い(50%)「あんぽ柿」は鮮やかな橙色で、やわらかさのあるものがよいとされます。

③栄養成分・効能

柿にはタンニン、カリウムが多く含まれていてどちらも血圧の上昇を抑える作用がありますが、一方でタンニンは鉄分の吸収を妨げるため、貧血気味の方は過剰摂取を避けるなど注意も必要です。また、タンニンにはアルコールを分解する作用があるため二日酔いにも効果が期待できます。

柿を干すことで失われる栄養素としてはビタミンCがあります。

④干し柿の作り方

渋柿のヘタを残して皮をむく



柿どうしがくっつかないようにヘタをひもで縛る



熱湯に10秒程度つけて消毒をする



風通しのよい場所で2週間～1か月間干してできあがり



《引用参考文献》

大阪市中央卸売市場「食材図鑑」

金沢市中央卸売市場「果物の知識」

(文責：公衆衛生部会 鷺津雅三)