



美味しい時期

9月～12月

産地

竜王・八日市地域など

分類

カキノキ科カキノキ属

## 今月の食材

# 甘柿

### 特徴

日本や中国が原産とされており、日本の奈良時代には各所で食べられていたとされています。国内に1000以上の種類があると言われてはいますが、大別すると、渋柿と甘柿に分類されます。甘柿はもともと渋柿が突然変異した種で熟す前は渋く、熟すと甘くなる品種です。

### 栄養成分

「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く、非常に優れた栄養食として知られています。ビタミンC、βカロテン、カリウム、食物繊維が豊富に含まれており、免疫力を高めたり、むくみの改善や腸内環境を整える効果があります。

また、柿の渋みはポリフェノールの一種である「タンニン」によるもので、抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の予防が期待されています。

### 食べ方

甘柿は、そのまま皮をむいて食べる他、天ぷらや炒め物、お菓子やジャムまで様々な食べ方があります。デザートからメインまで多くのアレンジレシピが紹介されています。



きてか～などで  
買えます!



### 良いもの見分け方

昔から伝わっている見分け方としてヘタが隙間なく果実に引っ付いており、葉が4枚そろっているものが良いとされています。また、果実の色が濃いオレンジで白い粉のようなもの(ブルーム)がついていると新鮮と言えます。ずっしりと重く、張りがある形が整っているかどうか判断基準になります。

### 長持ちさせるには

完熟させる場合は、ポリ袋に入れて常温で保存すると、数日で柔らかくなります。シャキシャキ食感を残す場合は、ヘタに濡らしたペーパータオルをかぶせ、ラップやポリ袋に入れて野菜室で保存します。冷凍保存も可能で、常温で包丁が入る硬さまで解凍したらヘタを切り落とし、中をすくって食べるとシャーベットのよう食感を楽しめます。

## Recipe 1 柿の白和え

### つくりかた

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーに包んでバットに載せ、上に少し重みのある平皿等の重石をのせ、20～30分しっかり水切りします。
2. 柿は皮をむいて食べやすい大きさに拍子切りします。
3. すり鉢に1の豆腐を小さめにちぎりながら入れ、☆を入れてなめらかになるまですりつぶします。
4. 食べる直前に切った柿に3を和えて完成!  
※白和えは時間が経つと具材から水分が出て水っぽくなるので食べる直前に和えるようにしましょう。

### 【材料(4人分)】

柿…2個、木綿豆腐…180g、☆砂糖…大さじ1、  
☆しょうゆ…小さじ2、☆白すりごま…大さじ2  
※完熟した柿を使用する場合は、  
砂糖の量を減らしてください。



## Recipe 2 とろとろなめらか柿プリン

### つくりかた

1. 柿のヘタを取り、皮をむいて一口大に切り分けず。
  2. 1、牛乳、砂糖をミキサーに入れて、滑らかになるまで回します。
  3. 2を容器に入れ、冷蔵庫に3時間以上入れて冷やし固めて完成!  
お好みで柿やホイップクリームを飾ったり、中をくり抜いた柿を容器にしてもgood♪
- ポイント**  
・牛乳のカルシウムと柿のペクチンで固まりますので豆乳や成分調整牛乳ではできません。  
・柿の重さと牛乳の割合は2:1を目安にして、甘さはお好みで調整してください。

### 【材料(2人分150mlの容器)】

柿…1個(160g)、牛乳…80ml、  
砂糖…大さじ1/2g

