

栄養だより

第19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」いよいよ柿のおい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、干し柿にしてもおいしい柿についてご紹介します。どうぞご覧下さい。

柿の豆知識

柿は甘柿と渋柿に大きく分けられます。本来すべての柿が未熟の時は渋いのですが...
 *甘柿... 熟すにしたがって渋が抜けて甘味が強くなるタイプ
 *渋柿... 熟しても渋が抜けないタイプ



品種



柿の歴史

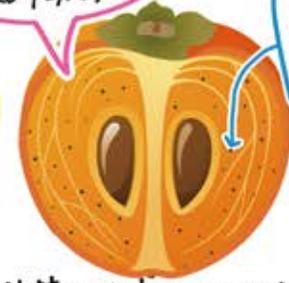
柿の原産は中国。3000年以上前の書物には、すでに柿について書かれていたそうです。しかし、日本ではほぼ500万年前の化石植物のなかに柿が確認されており、その後、中国へ渡ったという説もあります。柿は、アメリカやヨーロッパでも作られています。甘柿は依然として日本の特産です。

柿の栄養

肌あれに効果的

柿1つ(200g)には、みかん1つ(100g)のおよそ4倍ほどのビタミンCがふくまれています。ビタミンCは肌あれ解消に効果的です。

エネルギー
 柿1つ(200g)あたり
 120キロカロリー



血圧を下げる!!
 甘柿に見られる「ゴマ」と呼ばれる黒い点々... 実はお茶にふくまれている渋味のなかまである「シロオール」というものです。これには血圧を下げる作用があります。

干し柿について

※甘柿や干柿はとて甘く、糖分が高いので食べすぎには注意が必要です。

渋柿の皮をむき、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。

- ★「つるし柿」... 縄にすたれ状につるして干す。(山形)
- ★「ころ柿」... つるしてからむしろの上にくるがして干す。(富山・山梨・石川)
- ★「市田柿」... つるし柿にしてから縄をはずす。(長野)
- ★「アノボ柿」... 半乾までやわらかい。(福島)
- ★「串柿」... 竹串に刺して干す。(和歌山)

白い粉は糖分がこめられたものだよ!!



栄養課のメニューコーナー

柿ドレッシングサラダ(材料4人分)

材料(4人分)

- ・柿...20g
- ・キウイフルーツ...20g
- ・サニーレタス...80g
- ・胡瓜...40g
- ・コーン...12g
- ・ローズハム...20g

ドレッシング

- ・柿(ドレッシング用)...40g
- ・酢...小さじ2杯(10g)
- ・ポッカレモン...小さじ1/2(2g)
- ・オリーブ油...小さじ1/2(2g)
- ・塩...適量(1.2g)
- ・こしょう...適量

おいしい柿えらみのポイント!!

- ★色が濃く、むらがないもの。
 - ★頭がとがっていないもの。
 - ★へたの色があざやかなもの。
- 手に持てわずかに柔らかさが感じられたら、食べ頃です!!

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、胡瓜、コーン、ローズ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むいて種を取り、ミキサーにかける。
- 3 ②に分量の酢、ポッカレモン、オリーブ油、塩、こしょうを加えミキサーにかける。
- 4 ①の具材を④のドレッシングであえる。

