

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

柿

～日本から世界へ広まった「KAKI」～

柿のプロフィール

【分類】カキノキ科カキノキ属
【原産地】中国、日本(諸説あり)
【おいしい時期(旬)】9～12月ころ(秋)
【主な栄養成分】ビタミンC、
β-カロテン、β-クリプトキサンチン、
リコピン、カリウム、食物繊維、
タンニンなど

解説 KAORU

選び方

果皮につやと張りがある

全体が均一に濃い赤みを帯びている(品種による)

へたが鮮やかな緑色で4枚そろったきれいな形

大きめでずっしり

NG
形がいびつ
へたと果皮に隙間があると品質が落ちているかも……

保存方法

早く柔らかくして味わいたい

常温保存 常温に置いておくと、徐々に柔らかくなる
新聞紙で包むかポリ袋に入れて保存

日持ちさせたい、堅めの食感を保ちたい

冷蔵保存 1個ずつ新聞紙に包んでポリ袋に入れるか、ラップで包み冷蔵庫の野菜室へぬらしたペーパータオルをへたに当てると、軟化を遅らせることができる

持ったときに柔らかい場合は食べ頃の日持ちしないのですぐ食べてね

へたを下にし、重ねずに保存
果肉の傷みを防げるよ

すでに柔らかくなっている

冷凍保存 1個ずつラップで包み冷凍庫へまたは使いやすいサイズにカットして冷凍

柿のヒミツ

歴史

奈良時代
祭祀(さいし)
用として



平安時代

『本草和名』や
『延喜式』に記述あり

日本で品種改良や栽培技術が発達
世界へ広まり「KAKI」と呼ばれている

柿のいろいろ

甘柿				
	富有 (ふゆう)	次郎	大秋 (たいしゅう)	筆柿 (ふでがき)
渋柿				
	平核無 (ひらたねなし)	刀根早生 (とねわせ)	甲州百目 (富士柿)	西条 (さいじょう)

富有は顎で食べ、
次郎は歯で食べ、
平核無は舌で食べる

富有は果肉が柔らかく、次郎は
堅め、平核無はねっとりとした食
感の例え



柿のチカラ

栄養たっぷり!

β-カロテン
β-クリプトキサンチン
リコピン
老化予防、
がん予防に

ビタミンC

タンニン
血圧上昇の抑制、
二日酔い改善に

カリウム
むくみ改善、
高血圧予防に

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方
へたの切れ目や果皮の4
条の溝に沿って切ると、
種に当たらない

くし形にカットすると
甘味が均等に行き渡る

完熟柿

スプーンですくって食べると
ゼリーのようなとろける食感

ピューレ
ジュース、スムージー、
シャーベット、ムースなど

料理として
あえ物(白あえ、なますなど)、
サラダ、漬け物、天ぷら

風味付けに
ダイコンのなます
カブやハクサイの漬け物
煮込み料理