

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

干し柿

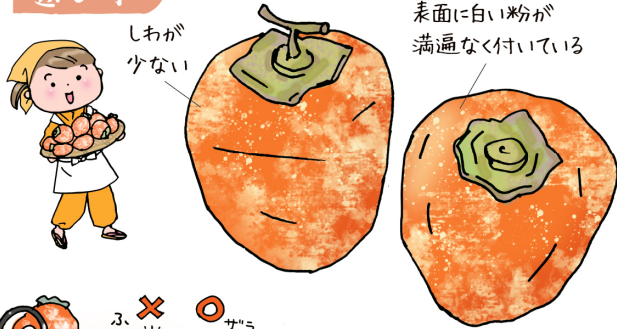
日本の冬の風物詩「和のドライフルーツ」

干し柿のプロフィール

- 【分類】カキノキ科カキノキ属
- 【おいしい時期(旬)】11～1月ごろ
(柿の旬は9～12月ごろ)
- 【主な栄養成分】タンニン、食物繊維、
ベータカロテン、カリウム、
ビタミンCなど

解説 KAORU

選び方



カビに注意!

柿霜に青や緑の部分がある場合はカビ
ザラザラ→柿霜
ふわふわ→カビの可能性が高い
カビは柿霜よりも盛り上がり生えるのでチェック!

白い粉「柿霜(しろう)」
柿から出た糖分の甘くておいしい証!

柿霜が消えバツバツ

水分を含み日持ちしないので早く食べる

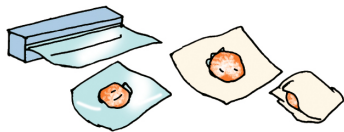
全体が黒っぽい

タンニンが変色したものであるので食べてもOK



保存方法

ラップやペーパータオルで1つずつ包み保存する



常温保存

保存期間:1,2日程度

しっかり水分が抜けていなければ常温保存NG



冷蔵保存

保存期間:2週間程度

固くなったり匂い移りを防ぐため空気を抜き密閉する

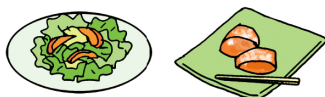
冷凍保存

保存期間:半年程度



自然解凍したものは……

半生でデザートに、カットして料理にトッピング

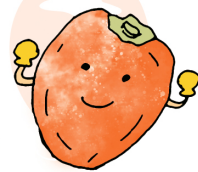


干し柿の子カラ

高い抗酸化力を持つスーパーフード

タンニン

アルコール分解作用
飲む前後に食べて、
悪酔いや二日酔い予防に
お酒のお供にも◎



カリウム

高血圧予防や
むくみ改善、神
経の伝達や筋
肉の収縮を
スムーズにする
働きも

食物繊維

便秘予防・改善に
コレステロールを排出
する働きにも期待



ベータカロテン

風邪予防、
冬の肌の
乾燥防止に



干し柿のいろいろ

古くから日本で作られてきた保存食



あんぽ柿

水分を多く含み、柔らかくジューシーでゼリーのようなとろりとした舌触りの皮をむいた渋柿を硫黄の煙でくん製にし、風通しの良い場所に天日干しする
「蜂屋柿」「甲州百目柿」など

桔露(ころ)柿

水分が少なく、濃厚な甘さとモチモチした食感で「食べ応えがある」皮をむき、むもでしぼってのれん状にして乾燥させるのが魅力
「市田柿」「愛宕柿」など

その他、「祇園坊柿」「川端柿」「西条柿」「平核無」「ひらたねなし」なども

食べ方・楽しみ方

◎お薦めアレンジ



干し柿の天ぷら
薄く末を付けて天ぷらにすると甘さが増す



干し柿チーズ
クリームチーズなどと組み合わせるとワインのお供に



柿なます

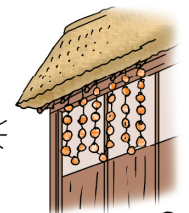
奈良県などの郷土料理
干し柿を小さく切ってなますに入ると、柿の甘さ・うま味で味おい深い酢の物に

干し柿のピミツ

干すと甘くなるのはなぜ?

甘さは甘柿の約4倍とも
・タンニンが水溶性から不溶性になり、渋く感じなくなる
・水分が抜けて糖度アップ

4倍



日本

千利休の茶菓子に用いられた記録が

柿霜

中国

砂糖代わりに集められる貴重品

