

# 市田柿って何? 栄養価が高い!?



## 新聞

発行 柳 快音  
 発行 沢



冬には、いちご、みかん、柿、柚子などがたくさんあるので、柿に含む祖父父母は市田柿を作っているのて柿について調べてみることにしました。

### 市田柿ってどんなもの?

「市田柿」というのは下伊那高森町の市田地域で、さっぱりとしたことから名前がついた。渋柿の品種名です。そのさっぱりとした歴史は五百年以上といわれ、これを干し柿にしたものも「市田柿」と呼びます。市田柿は口大で食べやすく、鮮やかなあめ色の果肉をきめ細かな白い粉がおおい、もちりとした食感と上品な甘味があるのが特徴で、高級和菓子とされています。

柿が赤くなれば医者、青くなれば青くならぬ

### 生柿と市田柿を比べてみよう

100gあたり	市田柿	生柿	りんご	バナナ
エネルギー	276kcal	60	54	86
カリウム	670mg	170	110	360
マンガン	1.48mg	0.50	0.03	0.26
Bカロチン	1400μg	420	21	56
ビタミンA	120μg	35	2	5
食物繊維	14.0g	1.6	1.5	1.1

### 感想

ぼくの祖父父母が作っている干し柿は、これまで「おいしい」としか考えていなかったけど、時間をかけて作るほど栄養価が高くなることを知ったので、大事に食べたいです。

左の表を見ると、干し柿にするだけで、すべての栄養価が高くなったと言えます。干し柿にするので、生柿には体を冷やすという欠点がありましたが、抗酸化栄養素やミネラル、酸、食物繊維などの栄養素が凝縮されます。また、甘味も強くなり、スイーツ感もアップします。干し柿は甘さが増すだけでなく、病気の予防にも期待できるスーパーフードですが、食べすぎには注意です。