

がき新聞



かきとは？

柿とは、カキノ科カキノキ属に属する植物です。原産地は中国で、多く出回る時期は九月十二月ごろと言われています。日本の栽培面積は約一百万九千〇〇ヘクタールで、日本の年間出荷量は約七十七万二千〇〇トンとされています。

約159100ha

日本の栽培面積

約17万2200t

日本の年間出荷量



甘柿と渋柿

柿には甘柿と渋柿があります。渋柿は、渋み成分のタンニンが口の中で溶けるかどうかで異なります。口の中でタンニンが溶けると渋くなり、溶けないと甘くなります。幼果期はどちらも渋みがありますが、溶けて渋くなります。しかし甘柿は成長過程でタンニンが不溶性に変化して口の中でタンニンが溶けず、渋みを感じなくなります。

そして、渋柿が甘くなるのは、アルコールや炭酸ガスを使って処理することでタンニンを不溶性に変えているからです。なお、干し柿にするときは自然に抜けてくれます。ちなみに干し柿の出荷量は、トップは長野県、二位福島県、三位は山梨県です。

柿の歴史

柿は中国を原産地とする説と、中国、朝鮮半島、日本を原産地とする説があります。現在栽培されている柿のほとんどは中国から渡来したという考えが有力です。果樹として柿については記されている古い書物は、平安時代の『本草和名』(九八八年)や延喜式(九七七年)などです。また奈良時代のものとして出土した木簡には柿や干し柿などについて記されていることから、その時代にはすでに柿は食用とされていたことが分かります。

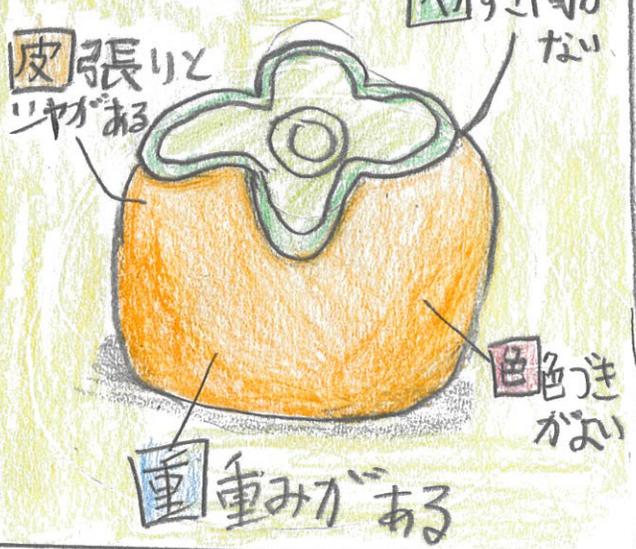
柿の選び方

柿を選ぶときのポイントは、

- ①果皮全体がオレンジ色で張りがある。
- ②赤みがあった柿は、果肉がやわらかい。
- ③小さい柿が好きだったう、色が濃すぎない柿を選びましょう。
- ④大きめでずしりと重みがある。
- ⑤へたと果実の間に隙間がない。
- ⑥黒い横スジの条紋は熟した証し。

の6つです。

おいしい柿



柿の栄養成分と効能

主な栄養成分(100g中)
 ビタミンC (70mg) Bカロテン
 当量(420kcal) カリウム(170mg)

注目成分 タンニン

期待される効能
 風邪予防、美肌効果、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心臓梗塞予防、がん予防、二日酔い改善

柿に含まれるビタミンCの量は日本人がよく食べる果物の中にもトップクラスです。風邪予防や美肌効果に期待できます。また、柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンのほか、同じカロテ

ノイドの一種「βクリプトキサンチン」が多く含まれていて、がん抑制作用があると言われています。さらに、渋み成分のタンニンには、アルコールを分解する作用があり、さらに利尿作用のあるカリウムや、酸化還元作用のあるビタミンCで二日酔いにも効果があります。また、タンニンには血圧の上昇を抑える効果もあり、鉄分吸収は妨げられず、貧血気味の方は過剰摂取を控えた方がよいです。

柿について調べて

柿は柿について調べて、おもしろいことがたくさんありました。中国から来たことや甘柿や渋柿についてなど、知らなかったことがたくさんあり、ありがとうございました。

