

日本一の柿のまち

奈良県
五條市



ゴーちゃん



カッキー



星博士

ユニット名『ゴースター』

※日本一の柿：農林水産省統計より

旬の柿は美容と健康に最適！！



柿の栄養と効能

柿は栄養満点だよ！



柿の栄養価は？

「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、柿にはビタミンCやポリフェノール(タンニン)、ビタミンA(β -カロテン)、カリウムが豊富に含まれています。

特にビタミンCはミカンの約2倍で、柿100gあたり70mgも含まれています。ビタミンCの推奨量が1日100mgなので、柿を1個食べるだけで1日分のビタミンCが補給できます。また、柿に含まれるポリフェノール(タンニン)は10gあたり0.72%で、ブドウ(0.14%)の約5倍です。さらに、カリウムも多く含まれているので血圧の高い人にはお勧めのフルーツです。

柿の成分(100g中)

		ビタミン		ミネラル	
エネルギー	60kca	ビタミンC	70mg	カリウム	170mg
たんぱく質	0.4g	ビタミンA	420ug	カルシウム	9mg
脂質	0.2g	ビタミンB1	0.03mg	マグネシウム	6mg
炭水化物	15.9g	ビタミンB2	0.02mg	リン	14mg

※富有柿1個の平均的な大きさは280gです。

※出典：五訂 食品成分表など

効能は？

柿に含まれているビタミンCやタンニン(ポリフェノール)、ビタミンA(β -カロテン)、カリウムには次のような効能があるとされています。

ビタミンC	ガンの予防やストレスの緩和。メラニンの生成を抑えるなどの美肌効果
タンニン	解毒作用、アルコールの代謝に作用するため二日酔いに良い
ビタミンA	病気に対する免疫機能を高め、体の抵抗力を増す
カリウム	体の余分な塩分を排出し、高血圧を予防する

※出典：五訂 食品成分表など

注目成分「タンニン」

柿の渋みが「タンニン」です。タンニンは水溶性のため口の中の唾液に溶けやすく、渋く感じます。甘柿や干し柿が全く渋く感じないのは、不溶性に変化するためといわれています。

地元の柿レシピ

大公開!!

柿にはビタミンCやポリフェノールがいっぱい! 美容と健康には柿! みんな、柿をいっぱい食べてね。



カッキーから一言

生地にかットした柿や干し柿を入れると食感が増えて美味しくなるよ。冷えこも美味しい子供のおやつ



柿の蒸しパン

【材料 4個分】

- 富有柿(ピューレ) …… 270g
- 蒸しパンのもと(市販) 250g
- 牛乳 …… 大さじ1

【作り方】

- ① 材料をボールに入れ、手早く混ぜます。
- ② 器に生地を流し込み、蒸し器に入れ、強火で15分蒸します。
- ③ 竹串を刺して何もつかなければ出来上がり!

ゴーちゃんから一言

柿と水菜、ベーコンの相性ピッタリ! 食感も絶妙!



柿と水菜のサラダ

【材料 4人分】

- 柿 …… 1個
- サラダ用の水菜 …… 70g
- ベーコン …… 40g
- ドレッシング(市販)

【作り方】

- ① 水菜をよく洗い、3cmに切ります。
- ② 柿を食感が残るように切ります。
- ③ ベーコンを1cmに切り、カリカリになるまでフライパンで焼きます。
- ④ ①～③を器に盛り付け、ドレッシングをかければ出来上がり!



星博士から一言

柿料理の定番! さっぱりして食べやすく、食欲の無い時にお勧め!



柿なます

【材料 4人分】

- 柿 …… 1/2 個
- きゅうり …… 1本
- 大根 …… 200g
- 塩、酢、砂糖

【作り方】

- ① きゅうりは塩をつけ、板ずりしてから切ります。
- ② 大根は切ってから塩もみし、甘酢につけておきます。
- ③ 柿は食感が残るように好みの大きさに切ります。
- ④ ①～③を器に入れ、酢と砂糖で作った調味液をかければ出来上がり!

奈良県五條市生産の柿 主要品目



【^{とねわせ}刀根早生】

奈良県で見つかった品種です。平核無が突然変異したもので果実の外観や味は平核無とほぼ同様ですが、平核無より熟期が約2週間早く、秋の味覚を一足先に運んでくれる柿として富有を追うように人気です。また、ハウス栽培も盛んで7月上旬から9月中旬まで出荷されています。



【^{ひらたねなし}平核無】

新潟県で見つかった品種です。種子が退化するため、たねなしです。肉質は緻密で、きわめて柔軟多汁な状態で消費され、食味は優れています。日持ち性も渋柿品種全体の中では優れている品種です。



【^{ふゆう}富有】

晩生の代表品種で完全甘柿です。日持ち性が長く、一部は氷温などで1～3ヶ月冷蔵貯蔵されています。果形は整っており、玉揃いも良好で果汁が多く、肉質も本来硬くなく食味が良好な品種です。

柿の出荷時期

品種名	7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
ハウス柿(刀根早生)	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
刀根早生							■	■	■	■	■	■						
平核無										■	■	■	■	■	■			
早生富有										■	■	■	■	■	■			
富有													■	■	■	■	■	■

※出典：加除式 農業技術体系 果樹編(社団法人 農山漁村文化協会 発行)

※早生富有：上西早生、松本早生富有などの品種が代表的です

※写真提供：奈良県農業総合センター果樹振興センター



五條市役所 農林政策課 柿振興室
 〒637-8501 奈良県五條市本町1丁目1番1号
 Tel : 0747-22-4001(内線 410)
<http://www.city.gojo.lg.jp>