

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『ゴークスター』

※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( $\beta$ -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( $\beta$ -カロテン)、カリウムには次のような効能があると言われています。

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。



## 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!

カッキーから一言

生地をカットした柿や干し柿を入れると食感が増して美味しくなるよ。冷えても美味しい子供のおやつ



## 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!

ゴちゃんから一言

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!

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!



## 柿とチンゲン菜のあえ物

〈材料 4人分〉

- 柿 …………… 1個
- チンゲン菜…………… 300g
- ハム …………… 3枚
- ニンニク …………… お好みの量
- 生姜 …………… お好みの量
- 塩、砂糖、ラー油
- 醤油、酢 …………… (各大さじ2)



カッキーから一言

ニンニクと生姜の量を調整おれば、御飯のおかず、お酒の肴にピッタリエーションが広がるよ!



【作り方】

- ① チンゲン菜を塩茹でし、一口大にざく切りにします。柿は乱れ切り、ハムはいちょう切りにしておきます。
- ② ニンニクを熱湯に通してから、生姜と共にみじん切りにします。
- ③ 醤油と酢を合わせ、砂糖とラー油を加えて混ぜます。
- ④ ①を器に盛り付け、②をふり、③をかければ出来上がり!



## 柿の白あえ

〈材料 4人分〉

- 柿 …………… 2個
- 干し椎茸 …………… 2枚
- ホウレン草 …………… 200g
- 木綿豆腐 …………… 1丁
- 白ゴマ …………… 大さじ2
- 塩
- 砂糖
- 醤油

【作り方】

- ① 柿は皮をむいて食感が残るように拍子木切りにしておきます。
- ② 干し椎茸を砂糖と熱湯で戻し、醤油を入れ煮ます。
- ③ ホウレン草を塩茹でし、絞ってから3cmに切ります。
- ④ 白ゴマを香ばしく炒り、すり鉢ですりつぶします。
- ⑤ 豆腐を熱湯にくぐらせ、ふきんに包んで水気を絞り、④に加えてよくすりませます。
- ⑥ 砂糖(大さじ1)塩(小さじ1)で調味し、①～③と⑤を和えれば出来上がり!

ゴーちゃんから一言

豆腐を戻ったヘルシーメニュー! 白ゴマの風味が最高!



## 柿ゼリー

〈材料 4人分〉

- 柿(ピューレ)…………… 120g
- 柿(カット)…………… 100g
- 水 …………… 550cc
- 粉かんてん…………… 4g
- 砂糖 …………… 70g
- レモン(搾り汁)…………… 1/2個

【作り方】

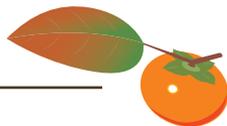
- ① 水と粉かんてんを鍋に入れ、かき混ぜながら煮溶かします。
- ② 2分程度沸騰させてから砂糖を加えて溶かします。
- ③ 火からおろし、荒熱を取ってから柿(ピューレ)、レモンの絞り汁を加えます。
- ④ 器に柿(カット)を入れてから③を流し込み、固まれば出来上がり!

星博士から一言

冷蔵庫で冷やせば夏のデザートにもってこい! お好みで砂糖やしモンを調整してね!



# 『五條市の柿』 主な販売先



## 柿の里 西吉野 味も風味も日本一!

**JAならけん西吉野柿選果場**  
〒638-0663 奈良県五條市西吉野町奥谷 1955 番地  
TEL : 0120-244-401、0747-34-0105  
FAX : 0747-34-0115  
E-mail : kaki-no-sato@io.ocn.ne.jp  
URL <http://www.nishiyoshino-kaki.com>



## 歴史と伝統 やまごじょうの柿!

**JAならけん五條市統合選果場**  
〒637-0033 奈良県五條市野原東 3 丁目 1-68  
TEL : 0747-23-1526 ~ 7  
FAX : 0747-23-1529  
URL <http://www.yamato-gojou.com>



## 生産者が愛情込めて作った新鮮な柿を安く消費者に届けます

**JAならけん牧野農産物直売所**  
〒637-0082 奈良県五條市中之町 278  
TEL : 0747-22-2514



## 柿の生産から、お土産物に最適な柿をつかった和菓子などを製造しています

**農業生産法人 有限会社 農悠舎王隠堂**  
〒637-0037 奈良県五條市野原中 4 丁目 5 番 30 号  
TEL : 0747-26-1831  
FAX : 0747-25-1831  
E-mail : info@nouyusha.com  
URL <http://www.nouyusha.co.jp>



## 柿の加工品なら何でも揃う、全国唯一の柿の専門店

**奈良吉野いしい (石井物産株式会社)**  
〒638-0657 奈良県五條市西吉野町八ツ川 458  
TEL : 0747-34-0518  
FAX : 0747-34-0508  
E-mail : info@a-kaki.com  
URL <http://www.a-kaki.com>



## 奈良県産情報開示農産物の認定を受け、生産者が拘り貫いて作った柿です

**有限会社 西吉野産直組合**  
〒638-0663 奈良県五條市西吉野町奥谷 353-1  
TEL : 0747-34-0858  
FAX : 0747-34-0825  
URL <http://www.nisiyosinosanchokukumiai.jp>



## シーズンにはお徳用から高級品まで多くの柿を取り揃えております

**奈良五條 自然と柿の里ファーム (5万人の森公園内)**  
〒637-0091 奈良県五條市北山町 930 番地の 1  
TEL : 0747-22-5600  
FAX : 0747-22-5601  
E-mail : info@kakinოსato.com  
URL <http://www.kakinოსato.com>

(掲載販売先は順不同)  
※その他、多数の販売所がございます。

# 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>