

市田柿のとおきレシピ

農村生活マイスター協会飯伊支部
下伊那農業改良普及センター
市田柿ブランド推進協議会

市田柿の塩バターサンド

材料

市田柿 200g
バター（有塩） 適量
ラップ、タッパー

作り方

- ①市田柿はヘタや種を取って、1か所縦に切れ目を入れて開いておく。
- ②タッパー等の四角な器にラップを敷いて、①の市田柿を皮を下側にして、もっちりきっちりと詰める。
- ③2mm位の薄さに切ったバターを②の上に一列きっちりと敷く。
- ④①の市田柿の内側を下にして、もっちりきっちりと敷く。
- ⑤ラップをぎゅーっと押さえつけて四角く整形する。これを冷凍しておく。
- ⑥食べる時に好みの大きさに切り分けて、いただく。

ほしがきのピッツア

材料（4人分）

市田柿 2個
ぎょうざの皮 4枚、とろけるチーズ 1枚
ピーマン、ハム、ケチャップ、マヨネーズ 適量

作り方

- ①市田柿、ピーマン、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②ぎょうざの皮にケチャップを薄く塗る。
- ③その上に市田柿、ピーマン、ハムを置く。チーズも手で裂いて置く。好みにマヨネーズを掛けて、ホットプレートで焼く。
- ④チーズが溶けたら、やけどをしないように注意して取り出し器に盛る。

市田柿と季節の果物のヨーグルト和え

材料（4人分）

市田柿 5個～6個
季節の果物 適量
食べるヨーグルト 200g

作り方

- ①市田柿は小さな角切りにしておく。
- ②季節の果物も角切り。
- ③これをヨーグルトで和える。
(ヨーグルトは、無糖でも有糖でもお好みでどうぞ)

かんたんマフィン

材料（4人分）

市田柿 3～4個、
ホットケーキミックス 150g
バター 50g
砂糖 50g
卵 1個 牛乳 大さじ2

作り方

- ①市田柿は種とヘタを取りキューブ状に切り、少量のお湯に浸してザルにあげておく。(大人向けの場合は、洋酒に浸す)
- ②バターを溶かし、卵、砂糖、牛乳の順で泡立て器で混ぜる。
- ③ここへホットケーキミックスを加えてさっと混ぜ、①の柿も加える。マフィン型やホイルカップに分ける。
- ④オーブンを170℃に熱し、約20分で焼いて出来上がり。

やっぱり、市田柿だよね。

市田柿の誕生

柿は奈良時代に中国から渡って来たといわれています。江戸時代には飯田・下伊那地域でも干柿が作られていて、立石柿（飯田市三種の干し柿用品種）は江戸っ子にたいへん好まれていました。また年貢としても干柿を納めていました。

一方伊勢信仰が盛んだった下市田村に建てられた伊勢社の境内の柿の古木の柿の実は、焼いて食べても、乾柿としても美味しいと評判になり、接ぎ木によって村中に広められて「焼柿」として生産されるようになりました。

明治時代後半になると、「焼柿」をもっと商品化させようと、先駆者の方々が既に柿の産地であった山梨県、岐阜県、福島県などを視察し硫黄燻蒸、火力乾燥の研究が進みました。大正時代には名前も「市田柿」に変え、パッケージも研究し東京・名古屋・大阪の中央市場へ共同出荷に挑戦しました。

その後もいろんな方達が工夫を重ね、機械化も進み、平成18年に長野県では第1号の地域団体商標登録をとりました。「市田柿ブランド推進協議会」が中心となり栽培から加工に関する研修会を開き、衛生管理を徹底させ、消費者や子どもたちへ食育を行いブランド化に力を入れています。

「市田柿」は農家の皆さんが、代々、まじめに一生懸命美味しい干柿を作ってきた「宝物」です。

体に良いものがいっぱい！体の調子を整えてくれる干柿

干柿の原料となる渋柿は生柿の状態では渋くて食べられません。これはタンニンと呼ばれる渋み成分が原因です。皮をむき干している間に冷たい風と温かい太陽の力等により、タンニンが水溶性から不溶性に変わり、渋味を感じなくなって甘味を感じるようになります。

干柿は生柿に比べて、エネルギーで約4.4倍、カリウムで約3倍、鉄分で約6倍、βカロテンで約5倍、食物繊維で約5倍と栄養価が高まります。4つの栄養素の中では「緑の栄養素(体の調子を整える食品)」です。子どもさんは1日1個位が目安です。(2010年版5訂 増補食品成分表。可食部100g当たりの成分量比較)

タンニンはポリフェノール的一种で、活性酸素の働きを抑える働きがあり、動脈硬化の予防や免疫機能を高める等に効果があると言われています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、やはり免疫機能を高めたり、発がん予防の働きをします。カリウムは心臓や筋肉の機能を調節したり、血圧を正常に保ちます。食物繊維はお通じが良くなったり、、、といろんな効果が期待できます。

ただごくごく稀に、体質として体に合わないためストレスやその日の体の調子により、干柿を食べると胃が痛くなるという症例もあります。様子を見ながら食べて下さい。

まめでくりくりかきこめ

このおまじないのような言葉を聞いた事がありますか？お正月の朝、「豆」「栗」「干柿」の3点セットを、お茶でいただくと、一年間健康で良く遊んだり、勉強したり、お仕事したりする事が出来て、お金も一杯集まって来るという「いわれ」があります。特に干柿の種が沢山出て来た人程、お金が集まると言って喜ばれます。

この飯田・下伊那地域の繁栄の陰には、お正月の朝のこの光景があってこそなのでは？と感じます。

いつの時代にもあなたの食卓に

市田柿がありますように.....。



<参考資料>高森町発行「市田柿のふるさと ～誕生から今日までの歴史をふりかえる～」