

健康食品としての 干柿に注目

【新発想の加工食品も続々登場】

「干柿は『医者いらず』の健康食品

干柿が健康食品とされてきた歴史は古く、江戸時代には「本朝食鑑」にその効用が紹介されています。「…脾を健やかにし、腸を濡らし、嗽を治し、血を止め、反胃を能く安定させる。…（略）…柿が酒毒を解することがよくわかった。」とあり、脾臓を健康にし、下痢をとめ、咳や吐き気をおさえ、お酒の悪酔いを防いだり、火傷にも効くなどと書かれています。

しかし従来、干柿は年末からお正月にかけて出回る季節品で、年間を通じて手軽に食べられるものではありませんでした。最近では、冷蔵・冷凍の技術も進歩し、保存方法によっては一年中食べられることから、健康食品として注目が集まっています。



干柿は甘柿とくらべて栄養価が高く、特にカロテン、カリウム、食物繊維の含有量の高さが特徴です（右下の表参照）。カロテンは体内でビタミンAにかわり、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。食物繊維には、便秘改善や大腸がん予防の効果があります。

生柿の状態での糖分は、シヨ糖が六十〜八十%を占め、残りがブドウ糖（二十〜十%）と果糖（二十〜十%）に分かれています。干柿に加工すると、シヨ糖が分解されてブドウ糖五十%と果糖五十%へ変化します。干柿の表面の白い粉の正体はブドウ糖です。ブドウ糖は体内への吸収が早く、筋肉や脳のエネルギー源として重要な物質です。

漬物、春巻き、ドレッシング…新発想の加工食品も

市田柿は干柿として食べるだけでなく、料理や菓子類にも利用されてきました。正月料理のなますに加えたり、柚子やくるみと一緒に巻いた柿巻き、柿酢などは古くから親しまれてきた食べ方です。最近では、地元の和・洋菓子店でも、市田柿を使った新商品が続々と登場するようになりました。市田柿を生そのまま使ったみ

渋柿の渋みの正体は？

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味成分が原因です。乾燥や加温、アルコール、遠赤外線などの脱渋処理を施すことで、タンニンが水溶性から不溶性へと変化します。口の中でタンニンが溶け出さないため、食べても渋みを感じなくなるのです。タンニンが消滅するわけではありません。タンニンはポリフェノール類の一種です。ポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を予防したり、アンチエイジングに効果があるといわれています。日頃からストレスで体内に活性酸素がたまりやすい現代人にとって、活性酸



市田柿を料理や菓みにアレンジした商品の開発も進んでいる。右上より時計まわりに、水菓「氷市田柿」、みそ風味の「市田柿のお漬物」、チーズやくるみと一緒にアレンジした「結の柿」

なるほど!! 市田柿 ①

地域活性に貢献、市田柿料理コンクール

平成十一年（一九九九）二月、高森町で「柿を使った料理コンテスト」が開かれました。「今風の新しい柿料理・加工品」と「昔食べたなつかしい柿料理・加工品」の二部門で審査が行われ、干柿とチーズとアスパラガスを豚肉で巻いて揚げた「干柿のくるくる巻き揚げ」と、干柿をもち米と一緒に蒸してついた「柿もち」が、それぞれの部門の最優秀賞に輝いています。その後も、地域の活性化を目的とした「市田柿料理コンクール」は形を変えつつ回を重ねてきました。



一般の来場者へも試食がふるまわれ、会場はにぎわった



出品された色とりどりの料理。すべて市田柿を使ってつくられている

そ風味の漬物や、柿の甘さが引き立つドレッシングなど、菓子類以外の商品も話題となっています。また、下伊那農業高校アグリサーピス科では毎年、市田柿を使った料理や菓子を作る調理実習が行われています。市田柿の消費者層が年配者に偏っていると危惧される中、生春巻きやハンバーグ、柿パイなど、アイデアと趣向を凝らしたオリジナル料理が考えだされています。

平成二十年（二〇〇八）には、飯伊地区農村女性団体連携会議主催の「市田柿ブランド化応援フェスティバル」が開催されています（写真）。菓子・デザートと料理の部、未成年者を対象としたヤングの部に分かれて審査が行われました。審査終了後には一般来場者向けに試食がふるまわれるなど、消費者への情報発信も兼ねた盛大なイベントとなっています。

柿の栄養成分（可食部100gあたり、五訂日本食品成分表より）

種類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
甘柿	60	0.4	0.2	15.9
渋抜き柿	63	0.5	0.1	16.9
干柿	276	1.5	1.7	71.3

種類	食物繊維(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)
甘柿	1.6	170	9	6
渋抜き柿	2.8	200	7	6
干柿	14.0	670	27	26

種類	鉄(mg)	カロテン(μg)	ビタミンC(mg)
甘柿	0.2	420	70
渋抜き柿	0.1	300	55
干柿	0.6	1400	2

ドライフルーツ各種のポリフェノール含有量

種類	ポリフェノール含有量(mg/100g)	種類	ポリフェノール含有量(mg/100g)
市田柿	250	ブドウ(赤)	53
マンゴー	32	ヤマブドウ	20
イチジク	40	ブルーベリー	30
アズ	40	ブルー	26

（平井俊次、2008年発表）