

きよりの

市場から



収穫量全国一の和歌山
県で栽培されている柿の



ビタミンCや食物繊維豊富

約8割が渋柿なのを「存
じでしようか。渋柿は炭
酸ガスを満たした倉庫に
入れて、渋みを抜く「脱

渋」の処理を行ってから
出荷します。生産量が多
い「刀根早生」は種なし
柿で甘くて柔らかい食感
が楽しめます。

市場の目利きが特にお
薦めする渋柿は「紀の
川柿」です。木に実った

お店で選ぶ時は、ヘタ
と果実の間に隙間がない
もので、果肉が厚く、重
みがあり、オレンジ色が
濃いものを選んでくださ
い。

まま、一つ二つの柿にア
ルコールを入れたポリ
袋をかけて渋を抜き、渋
抜きが終わった後はそ
のまま成熟させます。木
に実ったまま成熟する
ので甘味が強く、渋みの
元となる成分・タンニン
が固まって果肉に黒い
ゴマ模様が入り、まるで
黒砂糖をふったような色

「柿が赤くなると医者
が青くなる」と諺にある
ように、ビタミンCや食
物繊維等の栄養素が多く
含まれています。また、
タンニンがアルコールを
分解して二日酔いに効果
がありますので、お酒を
飲み過ぎた後に柿を食べ
るのもお勧めです。

(京都市中央市場)