

野菜ソムリエのおしゃれなフルーツの話

エスカルクッキングスタジオ助手

ベジタブル&フルーツジュニアマイスター 宇根底 知子 他スタッフ



No.6 柿

冷たい風が吹き始め、ここ沖縄でも秋を感じられる季節になりましたね。今回は日本の秋の風物詩、柿をご紹介します。学名「ディオスピロス・カキ」は学名が示すように、日本を代表する食べ物です。中国原産で日本では奈良時代から栽培されていたようで、現在は、アジアやヨーロッパでも日本名の「KAKI」という呼び名で親しまれています。学名の「ディオスピロス・カキ」はラテン語で“神様からの贈り物”と言われ、その名の通り栄養価が高く健康を授かる果実として愛されてきました。そんな神様からの贈り物と名前がつくほどのありがたい柿は、ビタミンCはみかんの2倍以上、ポリフェノールは赤ワインの10倍、柿のオレンジ色には抗酸化作用のあるβカロテンが含まれており、食物繊維、カリウムも豊富に含まれ、主な効能としては風邪予防、美肌効果、高血圧予防、動脈硬化、がん予防などがあります。

さらに注目の成分タンニンがあります。柿の渋み成分はシブオールというタンニンですが、これは優れた解毒作用があり、お酒を飲む前に柿を食べると悪酔いしないと言われています。また二日酔いにも効果的です。お酒好きの沖縄の方にとっては欠かせない果物ですね！最近では、その柿の渋み成分は消臭効果があることもわかっています。先日見たテレビ番組の実験では、にんにく料理の後に柿を食べると消臭の効果があることが実証されていましたよ。

そのタンニンは、甘柿、渋柿問わずすべての柿に含まれますが、違いは渋み成分タンニンが口の中で溶けるかどうかでできます。溶けると渋くなり、溶けなければ甘くなります。日本には1000種類以上の柿の種類がありますが、そのうち甘柿は17種類しかありません。未熟なうちはどちらも渋みが溶ける可溶性タンニンを含みますが、甘柿は成長過程でタンニンが不溶性に変化して口の中で溶けなくなり渋みを感じなくなるのです。甘柿の果肉に見られる黒い粒粒はタンニンが固まってできたものです。スーパーなどで販売されている渋柿は、アルコールや炭酸ガスを使って処理してタンニンを不溶性に変化させています。だから甘くておいしい柿が私たちの食卓に届くのです。ちなみに、熱を加えると渋戻りというのが起こります。料理に使うときはたんぱく質(肉、魚、卵などなんでもOK)と一緒に調理するとたんぱく質が柿の渋みタンニンをキャッチするので渋みが戻るのを抑えられます。

みなさんは、固めと、やわらかいゼリー状の柿、どちらが甘いと感じますか？おそらくやわらかい方が甘く感じる方が多いのではないのでしょうか？実は糖度はほぼ同じくらいなのです。柿は基本的に追熟しない果物ですので、甘さは同じで食感が違うだけというのは驚きですね。

インフルエンザが流行る今日ですが、風邪予防には栄養豊富な柿を食べて免疫力を高めたいものです。柿はもうすぐ来る寒い冬を前に、神様がくれた贈り物なのかもしれませんね。



引用文献 wikipedia kudamononavi (webページ)

食品成分表 野菜のソムリエ 野菜の便利帳