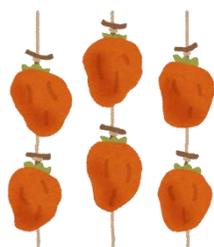




今月の栄養ニュースは柿について！柿の旬は、10～12月。つまり秋から冬のはじまりにかけてです。福岡は、全国1位の甘柿の産地で、今は産地での収穫がピークを迎えているようですよ。

柿の選び方

- へたがしっかりと残っており、緑色が鮮やかなもの
- へたの下まで柿の橙色がまわっていて、へたと果実との間に隙間がないもの
- 手にもって重みがあり、皮がつややかなもの



柿の保存方法

柿は、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すれば1週間ほど持ちますが、常温だと2日ほどでやわらかくなります。へたが乾燥することで傷んでくるので、へたを濡らしたティッシュなどで覆ってから冷蔵庫に入れると、さらに日持ちします。柿は追熟の必要がないので、購入したら早めに食べましょう。やわらかくなりすぎた柿は冷凍するとシャーベットとして楽しめます。



柿を上手に切る方法



柿を切るとき、種にあたり切りにくい事があると思います。解決方法としては、4枚あるうちの向かい合ったへた2枚の頂点同士を結ぶ線に沿って切れば、種に当たる確率はかなり減ります。また、果実に大きな溝が入っている場合はその溝に沿って切ればOKです。

柿の品種

甘柿と渋柿に大別される。
甘柿は、甘みがありそのまま食べられる。
一方で、渋柿は渋みがあるため、干して渋みを抜く必要がある。しかし渋柿でもそのまま食べられる品種もある。

福岡では、右のように、品種をリレーしながら9月から翌2月頃まで長期にわたっていろいろな品種が楽しめます。



西村早生

9月中旬～10月上旬

伊豆

10月上旬～10月中旬

早秋

9月下旬～10月中旬

早生富有

10月中旬～11月上旬

太秋

10月中旬～11月中旬

秋王

10月下旬～11月中旬

富有

11月上旬～12月上旬

冷蔵柿

12月中旬～2月上旬

今が旬の食材、柿をおいしくいただきましょう。
糖尿病などの疾患がある方は、食べ過ぎには注意しましょう。主治医へご確認ください。