

旬を食べる

果物

おいしくて栄養価も高い旬の果物の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)



カキ

栄養

美肌効果があるとされるビタミンCや体の抵抗力を高めるβ-カロテン、高血圧の予防に働くカリウムを豊富に含む。老廃物を排出し、コレステロールの吸収を抑える働きがあるペクチンのほか、食物繊維もたっぷり。

体に良い食べ方

水に溶けやすく熱に弱いビタミンCを効果的に取るなら、生のままで食べるのがベスト。また、皮の部分もペクチンが多く含まれている。捨ててしまわずに、天日干しにしてそのまま食べたり、煮物や漬物などに入れたりして使うのもおすすめ。

保存方法

水を含ませたキッチンペーパーやコットンなどをヘタの部分に当て、ラップで包み、さらにポリ袋に入れます。ヘタを下にして、湿らせたキッチンペーパーにカキが載っている状態で冷蔵保存しよう。そうすることで、2~3週間はシャキシャキした食感が残った状態を保つことができる。

生産者の声

京都ブランドとしても知られる「大枝の富有柿」を作っています。一般的なカキに比べて、果肉が柔らかく、平均糖度が18度と高いのが特長です。品質の良いカキを作るために欠かせないのが、愛宕山から冷えた空気が入り、寒暖差が激しいという洛西の地形と、もう一つが土壌づくりのための手間。酵素や微生物を入れて土を元気にしたり、肥料をまいた後も土と馴染むようトラクターで耕したり、工夫を重ねています。
実が大きくなってくると、枝に当たって傷ついていないか、日焼けしていないか、1つずつ丁寧にコンディションを確かめて、一番良い状態でお客様に届けています。「こんな甘いカキ食べたことがない」と言ってくれ、嬉しいと同時にやりがいを感じます。

良いカキの選び方

ヘタが実にしっかりくっついており、カキの軸が真ん中にあるものを選びましょう。また、均等に色付き、カキ全体に白い粉のブルーム(糖度の結晶)が付いているものが、甘くておいしいですよ。

こんな商品も作っています!

カキが苦手な人でも食べやすく、地域をPRすることができる特産品を作りたいと思い「柿ドレッシング」を開発しました。富有柿のほか、丸大豆しょうゆや米酢などを使用した完全無添加です。野菜だけではなく、肉や魚にも良く合う味わいが自慢です。
<http://www.delice-kyoto.com>



取材協力:京都市 西田圭太さん
(田原農園6代目・Déliceキョウト代表)

レシピ

カキを使った家庭料理のレシピをご紹介します!
レシピ協力:ベターホーム協会

カキの白あえ

材料 (2人前) カキ……………小1個(150g)
木綿豆腐……………100g
クルミ……………20g
塩……………少々

- 作り方
- 豆腐をペーパータオルに包んで、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、水気を取る。
 - クルミをオーブントースターで2~3分、焦がさないように焼く。鍋やフライパンで3分程から煎りしてもOK。
 - 焼いたクルミをすり鉢で粗くすり、豆腐を加えてすり混ぜ、さらに塩を加える。
 - すり鉢が無いときは、ビニール袋にクルミを入れてめん棒で叩きましょう。
- コツ
- 電子レンジを使用すると、早く水気を取ることができます。
 - クルミを入れることで甘みとコクのある白あえに。おつまみ用の無塩のものは、煎らなくても使えますよ。
 - すり鉢が無いときは、ビニール袋にクルミを入れてめん棒で叩きましょう。
 - カキを1.5センチ角のさいの目に切り、③と和えて出来上がり。



カキずし

材料 (2人前) カキ……………1/2個
干しシイタケ……………小3個
シラス干し……………10g
切りミツバ……………5~6本
ごはん……………180g

A { 酢……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/3

B { だし……………1/2カップ
しょうゆ……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
みりん……………小さじ1

- 作り方
- 水で戻した干しシイタケを細切りにし鍋に入れ、Bを入れて汁気が無くなるまで煮る。
 - カキを細切りにする。ミツバは茎と葉に分け、茎は3センチの長さに切る。
- コツ
- 茎が硬いときは、さっとゆでると切りやすくなります。
 - 温かいごはんにAを加えて、すしめしを作る。
 - すしめしに①とカキ、ミツバの茎、シラス干しを混ぜる。器に盛り付け、ミツバの葉を散らして出来上がり。

先生からのワンポイント

カキをはじめ、具材の甘みが引き立つメニューです。ごはんは合わせ酢を加えるため、少し硬めに炊きましょう。温かいごはんで作ると味が染みやすいですよ。
ベターホームのお料理教室 梅田教室 石垣典子先生

