



KAORUの フルーツ パラダイス

イラスト: 小林裕美子

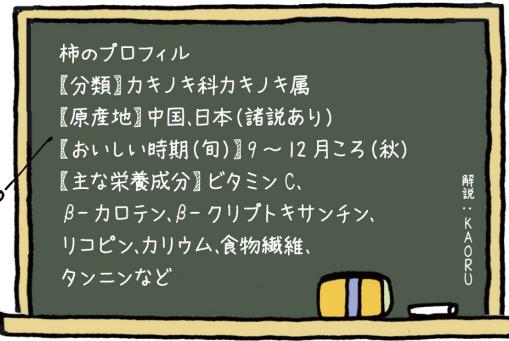


柿のプロフィール

【分類】カキノキ科カキノキ属
【原産地】中国、日本(諸説あり)
【おいしい時期(旬)】9~12月ころ(秋)
【主な栄養成分】ビタミンC、
β-カロテン、β-クリプトキサンチン、
リコピン、カリウム、食物繊維、
タンニンなど

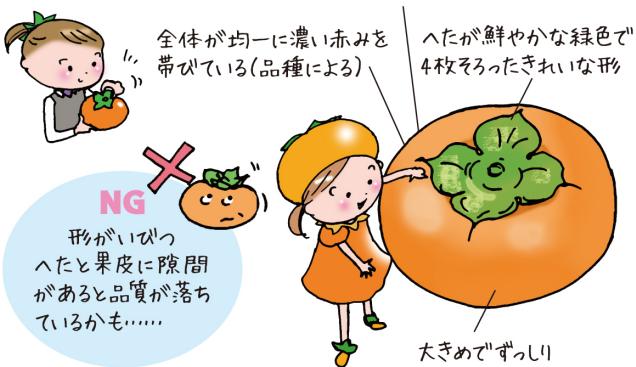
柿

~日本から世界へ広まった「KAKI」~



選び方

果皮につやと張りがある



保存方法

持ったときに柔らかい場合は食べ頃の日持ちしないのですぐ食べてね



早く柔らかくして味わいたい

常温保存

常温に置いておくと、徐々に柔らかくなる
新聞紙で包むか
ポリ袋に入れて保存

日持ちさせたい、
堅めの食感を保ちたい

冷蔵保存

1個ずつ新聞紙
に包んでポリ袋に
入れるか、ラップ
で包み冷蔵庫の野菜室へ
ぬらしたペーパータオルを
へたに当てるごとに軟化を遅らせ
ことができる

冷凍保存

1個ずつラップで包み
冷凍庫へ。または使
いやさしいサイズにカットして冷凍

柿のピミツ

歴史

奈良時代
祭祀(さいし)
用として



平安時代
日本草和名書や
延喜式書に記述あり

日本で品種改良や栽培技術が発達
世界へ広まり「KAKI」と呼ばれている

柿のいろいろ

甘柿



富有
(ふゆう)



次郎



太秋
(たいしゅう)



筆柿
(ふでがき)

渋柿



平核無
(ひらねなし)



刀根早生
(とねわせ)



甲州百目
(富士柿)



西条
(さいじょう)

富有は顆で食べ、
次郎は歯で食べ、
平核無は舌で食べる

富有は果肉が柔らかく、次郎は
堅め、平核無はねっとりとした食
感の例え



柿のチカラ

β-カロテン、
β-クリプトキサンチン、
リコピン
老化予防、
がん予防に



ビタミンC
含有量は主要な果物の
中でもトップクラス
免疫力向上や風邪予
防、美肌効果

カリウム
むくみ改善、
高血圧予防に

タンニン
血圧上昇の抑制、
二日酔い改善に

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしさ作り方

へたの切れ目や果皮の4
条の溝に沿って切ると、
種に当たらない



くし形にカットすると
甘味が均等に行き渡る



完熟柿



スプーンでくっつけて食べると
ゼリーのようなとろける食感

ピューレ

ジュース、スムージー、
シャーベット、ムースなど

料理として

あえ物(白あえ、なますなど)、
サラダ、漬け物、天ぷら



風味付けに

ダイコンのなます
カブやハクサイの漬け物
煮込み料理

