



ちょっと勉強室 109

今回のテーマは 柿 (K a k i)

(1) 基礎知識

「柿の木が赤くなると、医者が青くなる」といわれるように、柿は、古来から親しまれてきた果実で、世界に200種はあるというカキ科の落葉高木です。温帯地域に分布するものは非常に少なく、大半は熱帯・亜熱帯地域に分布し、常緑性と落葉性があります。北海道と沖縄県を除く全国各地で栽培されています。中国が原産といわれていますが、日本の柿は、16世紀頃にポルトガル人によってヨーロッパに渡り、その後アメリカ大陸に広まったとされています。学名は「Diospyros Kaki(ディオスピロス カキ)」で、『神から与えられた食べもの』を意味します。「K a k i」の名は世界に通用するほどです。中国では約3000年前から柿があり、紀元前2世紀頃の王家の墓から柿の種が多数出土されているそうです。日本でも縄文・弥生時代の遺跡から種が出土されており、日本原産が中国に渡り、氷河期が終わって再び中国から日本に渡ったという説もあります。

(2) 分類と代表的な種類

渋味、種子の有無、果肉の褐斑生成程度によって、大きく4種類に分類されます。

完全甘ガキ: 種子の有無に関わらずまったく渋味の無いもので少量の褐斑を生じるもの(富有・次郎など)

不完全甘ガキ: 種子が形成されるとその周辺に多量の褐斑が生じ甘柿となるが、種子数が少ないと渋い部分が生じるもの(西村早生・禅寺丸・赤柿など)

完全渋ガキ: 種子の有無に関わらず著しく渋味があり、褐斑を生じないもの(西条・市田柿など)

不完全渋ガキ: 種子が出来るとその周りに褐斑を生じ脱渋されるが、範囲は狭く常に渋柿となるもの(平核無・会津身不知など)

甘柿	<p>ふ ゆう 富有</p> 	<p>11月が出回り期。原産地は岐阜県本巣郡南町居倉といわれています。1857年に小倉初衛さんが栽培したものを、福島才治さんが世に広め、命名しました。生産量は甘柿のうち60%を占め、甘柿の王様に君臨しています。</p>	渋柿	<p>ひらたねなし 平核無</p> 	<p>渋柿の王様といわれ、山形の庄内・佐渡のおけさ・新潟の八珍・核無などは、すべて別名です。新潟県新津市に300年近いとされる原木があるそうです。生産量は富有に次ぐ第2位。10月～12月が出回り期。</p>
	<p>次郎</p> 	<p>1844年静岡県周智郡に住む松本次郎吉さんが太田川を流れている柿の幼木を拾って植えたのが始まりを伝えられています。次郎と富有で甘柿の人気を二分しています。</p>		<p>甲州百目</p> 	<p>別名に百目、蜂屋、日本柿など多数あり、昔からありました。釣鐘形をした大玉で、渋抜きされたもののほか、あんぼ柿や甘露柿にもなります。</p>

(3) 栄養価

他の果物に比べ酸味がないです。ビタミンC、ビタミンA、カリウムが多く含まれます。ビタミンAのうち -カロテンが多く、その中でも抗酸化作用があり大腸ガン予防に効果があるとされみかんにも多い、 -クリプトキサンチンが含まれています。ビタミンCは実よりも葉にさらに多く、その上血管を強化する作用や止血作用があるといわれ、お茶などにされています。柿の渋味は、タンニンで「シブオール」と呼ばれ、ポリフェノールの一種です。脳卒中予防効果があることが報告されています。また、たんぱく質凝固作用があり、清酒清澄剤や防腐剤などにも利用されます。食べて渋味を感じるのは、タンニン細胞が壊れ可溶性のタンニンが溶出し、舌のたんぱく質と結合し神経を刺激するためとされています。渋抜きは、水溶性のシブオールが重合し不溶性になることです。