

今月の
ふるさと
産品

柿

柿は日本で古くから食用や祭礼用として用いられてきた果物です。市内でも古くから柿が栽培されており、愛媛県一の産地となっています。

市内では主に愛宕柿、横野柿、刀根柿などの渋柿と富有柿、太秋柿などの甘柿が作付けされ、中でも愛宕柿は旧丹原町の町章の題材になるなど、地域の重要な特産品です。

柿はビタミン、カリウム、食物繊維と生活習慣病予防には欠かせない栄養成分を豊富に含み、利尿作用やアルコールの分解に効果的な成分を含むことから二日酔いにも効くといわれています。

西条産の柿は1月上旬まで市内で購入できます。ヘタに張りがあり、均一な柿色で重みのあるものが多いです。



西条市の柿の総生産面積は約271ha。
[写真：愛宕柿]

今月のレシピ

干し柿

【作り方】

- ① ヘタの枝を残して葉を取り除き、皮をむく。
- ② 2つの柿のヘタを、50cmほどの“ひも”でくくる。
- ③ 熱湯に40秒程つける。(殺菌作用があるといわれています)
- ④ 家の軒下など風通しが良く雨の当たらない所で、柿と柿がくっつかないように干す。干した柿はときどき手でもむ。
- ⑤ 1カ月ほど経ち、好みの固さになったら完成。(保存は冷凍で)

【白くやわらかい干し柿を作るには】

好みの固さになった柿を紙で包装し、冷暗所に保管します。柿がしっとりしてきたら紙を取り除き、穴の空いたナイロン袋をかぶせて再び軒下などに数日吊るしておく、白い粉(柿の果糖)の付いた、やわらかい干し柿になります。



素材・分量(4人分)

渋柿……………4個

栄養価(1個当たり)

エネルギー…110.4kcal たんぱく質…0.6g
脂肪…0.6g カルシウム…10.8mg

栄養士チェック 干し柿はビタミンA・Bなどを含んでいますが、1番優れているのは食物繊維が豊富なことです。渋柿の渋み成分であるタンニンは、さわやかな風と日光で封じ込められ、格別の甘さになります。

レシピ紹介者 エスペランスグループ

“地域の活性化・余剰柿の有効利用”を目的に柿農家の女性5人で結成され、農作業はもとより柿を使った加工品の研究開発・イベント等々、いつもパワー全開で地域に根ざした輝く女性グループです。



今回の食材は 鯛 です。

ふるさと産品通信について詳しくは：
市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係
TEL 0897156151 内線2548

- 〔主菜〕 肉、魚、卵、大豆などは主にたんぱく質の供給源となりますが、多くならないよう注意しましょう。
- 〔牛乳・乳製品〕 カルシウムを多く含んでいるので、毎日欠かさずとりましょう。
- 〔果物〕 果物はビタミンCや、カリウムを含んでいますが、糖分が多いので適量を心がけましょう。

食育
ONE POINT
チェック

味覚の秋
元気のもと
バランスよく食べること

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で表し、これらを手を組み合わせて献立を考えると、栄養素のことをあまり考えなくても自然とバランスがとれた食事になります。

- 〔主食〕 主菜、副菜との組み合わせで適宜、ご飯、パン、麺を、毎食一定量とるようにしましょう。
- 〔副菜〕 野菜、豆、いも、海藻など、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な食材を使った料理を意識的に食べましょう。

特集記事

S I C S

情報最前線
お知らせ

講座・教室
募集

施設ガイド

ふるさと産品

カメラスポット

人権・同和教育
他

Happy Birth Day
文芸広場

保健センター

各種相談
当番病院