



滋賀県の美味しい「食」の情報発信サイト

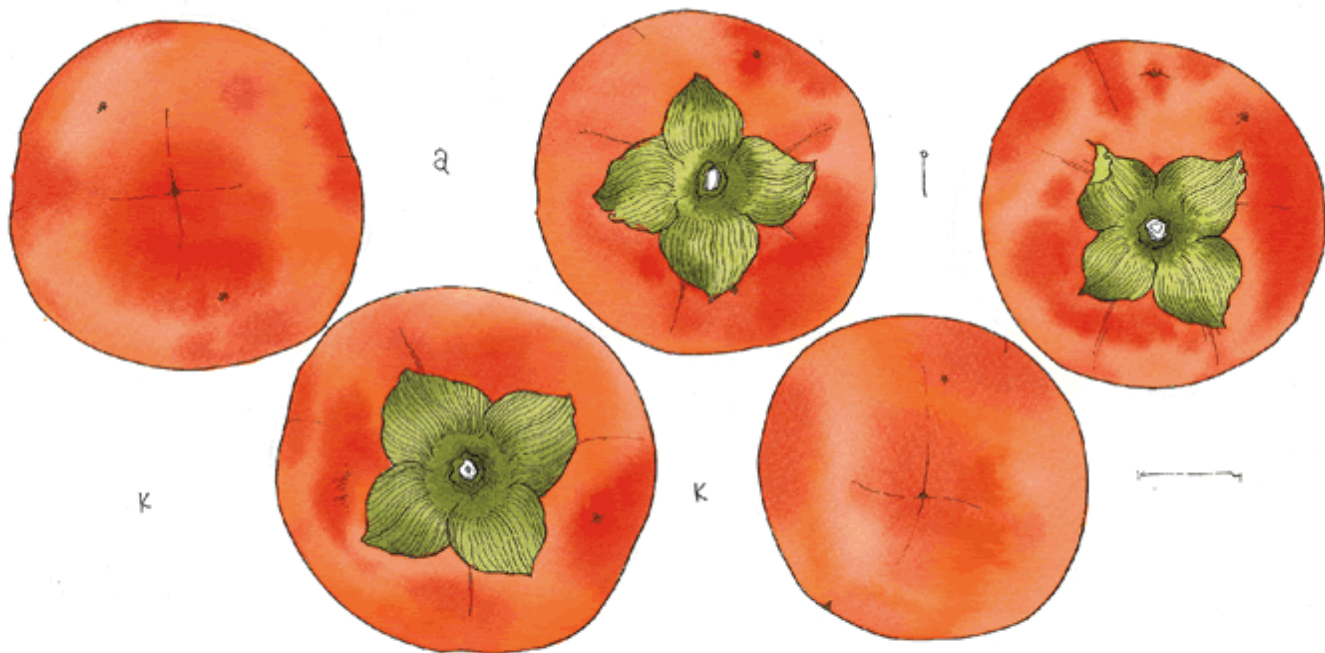
滋賀の **おいしい** コレクション

十一月

柿



Seasonal
Ingredients





親子三代、北限地でおいしい柿を生産

滋賀県高島市今津町深清水の岡本真一さんは、祖父の代から3代続く柿生産者です。

岡本さんのところでは1.5ha、今津町全体としては25haの畑で柿が栽培されています。

「この地方の柿作りは大正時代から始まりましたが、本格的になったのは戦後です。私の家も戦後、いろいろな作物を試した末に、柿の生産を始めました」

柿は10月初旬の「西村早生」（にしむらわせ）、中旬から「松本早生」（まつもとわせ）、11月から12月上旬にかけての「富有柿」と、収穫時期で品種が変わっていきます。

「このあたりは富有柿の北限地だと言われています。もともと柿は南方系の植物ですから、寒冷地には適しません。ただ、この地方は寒暖の差が大きいので甘い柿ができます。『深清水の柿がほしい』と指名してくださる方も多くなりました」

12月に収穫を終えた柿の木は冬の間に剪定をし、虫除けの「皮むき」や消毒をします。5月にはつぼみを間引く「摘蕾」（てきらい）、さらに実が付けば「摘果」（てきか）。一年中こまめに世話をして、美味しい柿ができるのです。

「今、おすすめは、渋柿系の平核無柿（ひらたねなしかき）を、樹になっているときに固形アルコールを入れた袋をかけて渋抜きをした柿です。甘さは濃厚で、しかもしゃきしゃきした食感が残っています。ぜひ、お試しくださいですね」



人も柿も、世代交代で、さらに成長する

岡本さんは 29 歳。小さい頃から柿作りを見てきたので、家業を継ぐことに抵抗はなかったと言います。

「祖父や祖母について小さい頃から柿畑で遊んでいましたから、自然に柿作りを継ぎました。うちは、50 年、60 年と言う老木が多いんです。老木の方が実の味は濃厚になりますが、実のなる数が少なくなってくるため、人と同様、やはり世代交代が必要です。若い木の接ぎ木も少しずつ進めています」

お父さんの岡本岩男さんは、JA 今津町柿部会の部会長として永年、柿作りを先導してきました。

「今津の柿は、姿もいいし、寒暖差によって味も良いんです。私たちの世代で、柿の産地としての認知度は上がったと思います。息子たちの世代では、今津の柿を全国的なブランドへと育ててほしいですね。頑張っていると思います」



選果場では柿が重さによって自動的に選別される。



今津の柿畑。比良山系の山裾にある。街の向こうに琵琶湖が見えている。

◇今津の柿の問合せ先

今津町農業協同組合総合営農センター TEL0740-22-3955

柿レシピ キッズ 完熟柿のショートケーキ（左）、熟し柿のグラスデザート（右）



完熟柿のショートケーキ（左）

柿	100cc
市販のスポンジケーキ	適量
ホイップクリーム	適量
グラニュー糖	ホイップクリームの 10%の量

作り方

- ① 柿を薄切りにカットをする。
- ② ホイップクリームとグラニュー糖を混ぜ合わせる。
- ③ 柿、スポンジケーキ、ホイップクリームを交互に重ね合わせてショートケーキを作る。



熟し柿のグラスデザート（右）

熟し柿	適量
砂糖	少々
ヨーグルト	適量

作り方

- ① 熟し柿を冷凍庫で凍らせ、半解凍の状態で皮と種を取り除く。
- ② ①をミキサーにかけ、砂糖を加えて好みの味に調えて「柿ソース」にする。
- ③ グラスに完熟柿の果肉、「柿ソース」とヨーグルトを交互に入れて層を作る。

調理のポイント

柿は一旦冷凍することで、種や皮が簡単に取り出せるようになります。熟し柿は好み分かれますが、ヨーグルトと合わせることで食べやすくなります。

レシピ作成：今津サンプリッジホテル 総料理長 山本 勇さん



材料（4 人分）

柿	4 個
しめ鯖	片身
白板昆布	1 枚
土佐酢	少々
大根おろし	少々
柿おろし	少々

作り方

- ① しめ鯖は 5mm 角の拍子切にし、柿も同様に拍子切にする。
- ② ①を白板昆布に市松になるように巻いて、3 等分に切る。
- ③ 大根と柿を合わせてすりおろし、土佐酢をかける。
- ④ 柿を水平に切って、中を少し割り出し、「柿釜」を作る。
- ⑤ 柿釜に②を盛り付け、③を添えて出来上がり。

調理のポイント

柿釜は見た目も鮮やかですし、いろいろ使い道があります。たねなし柿を使いましょう。

レシピ作成：今津サンブリッジホテル 総料理長 山本 勇さん



材料（4人分）

柿	2 個
クルマエビ	10 尾
卵	2 個
片栗粉	少々
塩	少々

作り方

- ① クルマエビは皮をむき、背ワタを取り、包丁の刃で軽くたたいてからすり鉢でする。
- ② ①に卵黄と片栗粉を混ぜ合わせて団子にする。
- ③ 柿は皮をむき、あられ状に包丁で切り、片栗粉をまぶす。
- ④ ②のエビ団子に小麦粉を付け、溶いた卵白にくぐらせて、あられ状の柿を付け、170℃の油で揚げる。
- ⑤ 松葉に刺して、器に盛る。

調理のポイント

柿は火を入れると甘みが増します。調味料はあまり必要ありません。

レシピ作成：今津サンブリッジホテル 総料理長 山本 勇さん

柿レシピ おもてなし 柿味噌サンド



材料（4人分）

柿	2 個
サラダ油	大さじ 2
薬味・長ネギ	1/2 個
薬味・ミョウガ	2 個
薬味・カイワレ	1/2 パック
肉味噌	
田舎味噌	大さじ 4
八丁味噌	大さじ 2
豆板醤	小さじ 1
にんにく	おろしたものの少々
日本酒	大さじ 5
砂糖	大さじ 3
牛薄切肉	100 g
しめじ	1 パック
赤ピーマン、黄ピーマン	各 1/2 個

作り方

① 柿を焼く

柿は皮をむいて 2cm 幅に切る。フライパンにサラダ油約大さじ 1 を熱し、柿を両面焼く。軽く焼き目が付く程度。

② 肉味噌を作る

材料を混ぜ合わせて肉味噌を作る。

牛薄切肉は適当な大きさに切り、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマンはみじん切りにする。

フライパンにサラダ油約大さじ 1 を熱し、牛薄切肉、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマンを焼いて肉味噌に合わせる。

③ 薬味を作る

長ネギ、ミョウガは千切りにし、カイワレは二つに切る。

④ ①に②を挟み、③を添える

調理のポイント

柿は軽く火を入れて焦げ目をつけるくらいで結構です。

レシピ作成：今津サンブリッジホテル 総料理長 山本 勇さん

料理長のアドバイス 彩りも鮮やかな柿、料理にぜひ取り入れてください



今津サンブリッジホテル 総料理長 山本 勇さん

この道に入って 40 年、沖縄や福井・岐阜など各県のホテルで修行をして、20 年前に今津サンブリッジホテルに入りました。私たちは、地元の食材をメニューに活かすために、月に 1 回、地元の農家を訪問してどんな野菜を作っておられるか、見て廻っています。

地元の新鮮な食材を使うと、お客様の反応も違ってきますから。

今津の柿は、ご縁があって岡本岩男さんから仕入れています。

正直言って、柿は生で食べるのがおいしいのですが、デザートにそのまま出すだけではなく、料理人の発想で、いろいろ工夫をしているのです。



料理に使う上での注意点は、柿は鉄分にふれると黒くなることです。鉄製の包丁や食器を使わないようにしましょう。

意外なようですが、柿は加熱すると甘みがまします。軽く焼くような調理法も考えられます。

また、固くしまった柿は、食感を楽しむことができますし、熟した柿は濃厚な甘みがあります。使い分けるとよいでしょう。

柿は魚との相性も良いですし、彩も鮮やかです。季節の料理に取り入れてはいかがでしょうか。

栄養士のアドバイス 柿は美肌、美容に最高のフルーツです！

管理栄養士、野菜ソムリエ 中沢みさん



意外に思うかも知れませんが、柿にはビタミン C がたっぷり含まれています。

ビタミン C といえばレモンやみかんなど柑橘系のフルーツの方が豊富な感じがしますが、柿にはみかんの 2 倍近い量のビタミン C が含まれています。柿を 1 個食べれば、1 日に必要なビタミン C を取ることができます。

その上、柿はニンジンなどに含まれるβカロテンも豊富です。

βカロテンは体内でビタミン A に変わります。

ビタミン A は肌の乾燥を防いだり、鼻やのどの粘膜を強くする働きがあるので、風邪予防にもおすすめです。

またむくみを解消するカリウムやシミを内側から薄くする成分も含んでいます。

柿はまさに美肌、美容にぴったりのフルーツです。

美容成分は大量に摂っても体内で蓄えがきかず排出されるので、一度に柿 1 コ全部食べるよりも、毎食後に 1/3 コずつ・・・と分けて食べた方が効率的です。

風邪予防、美肌のためにも柿をお食べください！



中沢み 氏

【プロフィール】

日本野菜ソムリエ協会講師、管理栄養士。

全国各地で「食と健康」に関する講演を重ね、好評を博す。

著書に『5色の野菜』カラダ革命（静山社文庫）他。