

楽しい柿暮らし 4

干し柿をつくる、 干し柿をもっとおいしく

基本の干し柿のつくり方 10

干し柿づくりQ&A 13

農家に教わる干し柿アイデア集 14

干し柿農家の「99%失敗しないレシピ」 尾道柿園 15

飛田和緒さんの干し柿でつくるひとつ皿 16

干し柿バター／干し柿の天ぷら／
干し柿入りキャロットラペ／干し柿と春菊のサラダ／
干し柿のラム酒漬け／アイスクリームラム酒漬け添え／
ヨーグルト漬け／ラム酒漬け入りパンケーキ
チョコと一緒に 22

干し柿とくるみのチョコ／あんぼ柿のフォンデュ
ふるさとの味 24

柿なます／大根の巻き漬け／干し柿とごぼうの天ぷら

干し柿以外の 柿の料理とおやつ

農家の柿の料理とおやつ 28

コリコリとして甘い 半乾きの冷凍柿／冷凍渋柿
冷凍熟柿で「柿シェイク」／やわらか柿チップ／
焼き柿／渋柿ジャム／え!? 柿の漬け床!?! /
柿の味噌漬け／熟柿のドレッシング
中川たまさんの柿のお菓子 36

柿のタルトタタン／甘酒マフィン／
柿とシナモンメイプルのジャム／パンケーキ／
完熟柿とバナナの羊羹／柿のスパイスコンポート
柿の渋と「渋戻り」の話 41

前沢リカさんの柿のおかず 42

柿と牛肉のオイスターソース炒め／
柿と豚肉のしょうが焼き／干し柿とほうれん草の白和え／
柿とカマンベールのサラダ／野菜の熟柿和え

柿渋をつくる、 柿渋でつくる

柿渋染めエプロン 早川ユミ 48

新聞紙でエコバッグ 池野陽子 52

米袋でエコバッグ 矢澤秀勇 54

柿渋の成分と力 55

かなり強力！ 柿渋のウイルス退治効果 坂口剛正 56

圧力鍋でかんたん柿渋づくり (濱崎貞弘さん) 58

昔ながらの柿渋のつくり方 62

柿酢をつくる

若さの秘訣！ 河部さん家の柿酢 (河部義道さん) 68

柿酢の健康機能が明らかになってきた 前多隼人 71

柿の葉を使う

ビタミンCたっぷり
柿の葉茶づくりのコツ 鶴永陽子 74

紅葉した柿の葉を長く保存する方法 濱崎貞弘 76

柿の葉寿司のつくり方 濱崎貞弘 78

柿で自然な手当て

渋柿の焼酎漬けで咳止め (稲本民雄さん) 82

こんなにある 柿の健康効果 85

ボケ防止になる!?! 柿の種の丸薬 (村上光太郎先生) 86

もっと知りたい柿の話

柿の甘柿・渋柿って何? 88

渋柿の渋抜きってどうやるの? 矢住ハツノ 88

庭の柿を低くしたいけどどうしたらいい? 90

柿の全国在来種マップ 92

柿のある暮らしの風景 94

掲載記事初出一覧 95

※本書は雑誌「現代農業」「うかたま」などの記事をもとに新しい記事を加えて再編集したものです。
執筆者・取材対象者の住所・姓名・所属先・年齢等は記事掲載時のものです。



基本の干し柿のつくり方

秋になると、軒先につるした干し柿を見かけます。市販品もありますが、家でつくるのも難しくありません。渋柿が手に入ったら、ぜひお試しください。

監修 小清水正美（元神奈川県農業総合研究所員）
イラストレーター 小清水正美著、植田真絵、
「カキの絵本」（松村博行編、菊池日出男絵）
ともに農文協

できあがりまでの期間：
3～4週間

〈材料〉
干し柿用の渋柿*…適量

〈道具〉
包丁かピーラー、ひも
*熟しすぎると皮がむきにくく、果肉がグズグズになることがあるので、果肉のかたいものを選ぶ。入手方法は13ページQ&Aを参照。

● 渋柿が甘くなるしくみ

渋のもとになる水に溶けるタンニンを多く含む渋柿は、そのままでは渋くて食べられません。干す間にタンニンが水に溶けない形になり、糖分の甘みだけを感じるようになります。

● 干し始める時期が大事

暖かく湿気の多い時期に干し始めるとカビが生えてしまいます。地域によりですが11月になって肌寒さを感じ、空気が乾燥して天気が安定するタイミングをねらって干し始めます。温暖な地域なら12月の中～下旬からおすすすめ。柿を早めに入手した場合は薄いポリ袋に入れ、冷蔵庫のよく冷える場所に置けば保存できます。冷気で凍らないよう注意しましょう。

① 皮をむく

皮をむくことで、水分が蒸発しやすくなります。包丁でもピーラーでもいいので、皮が残らないようにできるだけきれいにむきましょう。皮が残るとその部分の乾燥が遅れ、また食感も悪くなります。ヘタ、果柄（次ページ上図参照）はつるすときに必要なので切り落とします。果柄と枝は丁字形に残します。

皮をむいたあと、柿の重さを量っておきます。どれだけ水分が減ったかがわかり、干し上がりを見極める目安になります。

ヘタの周囲の皮のむき方

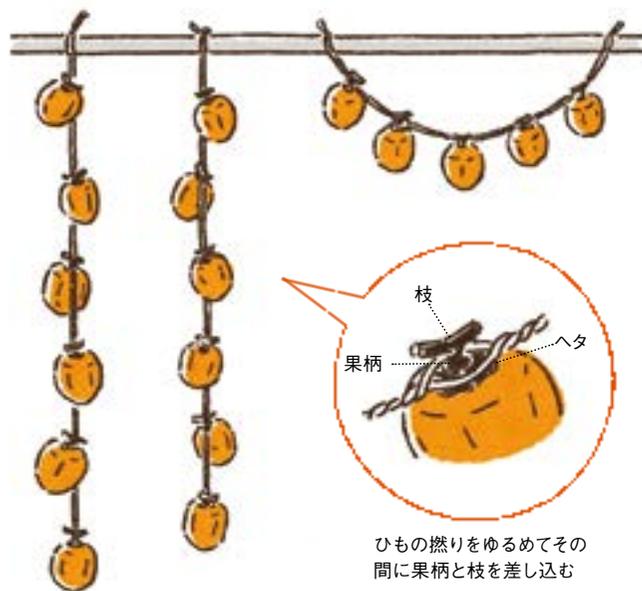
ヘタと水平に、皮に包丁を入れ、刃をぐるっと1周させてむきとります。



② 柿をつるす

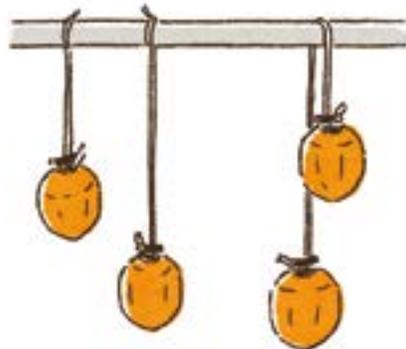
柿の果柄をひもで結んだり、ひもの「撚り」を開いて差し込んだりし（左図）、高いところからつるせるようにします。一個一個の柿の間をあけて、柿どうしがくっつかないようにすることが大事です。くっついたまま乾くと、離すときに破れて形が悪くなり、そこから傷んだりカビが生えたりします。

これを竿などにぶら下げます。大量だと重いので、地面に落とさないように注意します。



ひもの撚りをゆるめてその間に果柄と枝を差し込む

少量を干すとき



1本のひもの端に1個か2個つるします。竿にかけるときは、柿どうしがくっつかないように、ひもの長さを変えて位置をずらすと狭い場所でも干せます。

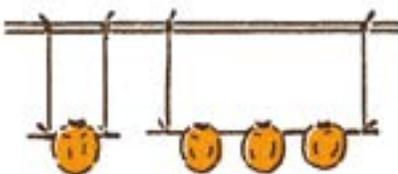


ハンガーも便利!



ピンチでひとつずつはさめばひもは不要。あるいは、柿をつるしたひもをハンガーにぶらさげても、移動させやすいです。

ヘタや果柄がとれたら?



竹串などで柿の上のほうを刺し、竹串の両端をひもで竿につるせばOK。



農家の柿の料理とおやつ

コリコリとして甘い 半乾きの冷凍柿

文＝愛知県豊橋市・牧野修伎代

写真＝田中康弘

柿が一年中食べられる

柿が大好きな私の姉が、一年中食べられるようにとつくったのが、半乾きの冷凍柿です。カットした甘柿を、2〜3日干してから冷凍室に入れたものです。春に姉の家に行ったときにそれを食べたのがきっかけで、私もつくり始めました。

歯ごたえがあつて甘い

半乾きの冷凍柿は、干して水分を抜いてから冷凍しているので、歯ごたえがあり、甘さが強いのが特徴です。いただきもののお返しにあげると喜んでもらえますし、畑に持って行けば10時と3時のおやつにもってこいです。お菓子より冷凍柿のほうが

売れ行きがいいほどです。冬の農閑期に暖房の効いた部屋でおしゃべりしながら友だちと食べるのも最高です。

2〜3日干すと形が崩れない

つくり方はかんたん。皮をむき、大ききにもよりますが、16分割くらいに切ります。もっと厚く切ってもいいのですが、そうすると乾きが遅くなってしまいます。逆に薄くすると乾きすぎてかたくなり、パリパリして柿本来の味がなくなります。

2〜3日干して表面がかたくなったらビニール袋に入れて冷凍室に入れておきます。カットした柿は平らになるので場所もとりません。切つてすぐに冷凍してしまうと、



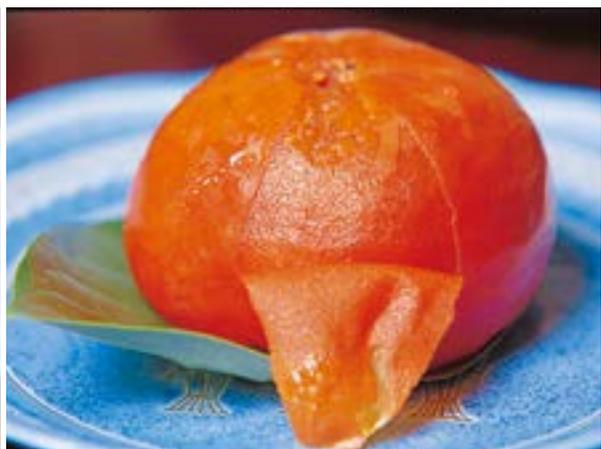
冷凍干し柿を食べる牧野修伎代さんと夫の克之さん

冷凍室から出して少しするとドロドロ、ベタベタになり、形が崩れてしまつて食べられません。シャーベツトとして食べるならいいかもしれませんが、やはり干してから冷凍したほうが表面が乾いているので、冷凍室から出して時間がたつても手で持つて食べられます。

二日酔いに、高血圧にいい

他にも甘柿をそのまま冷凍室に入れたものもあります。富有柿と次郎柿を冷凍していますが、皮がきれいにむけておいしいのは次郎柿のほうです。干し柿も冷凍してあります。糖分があるため凍らないので、出して時間がたつてもドロドロせず、おいしくやわらかい干し柿がすぐ食べられます。

冷凍した干し柿をお父さんの仲間にあげると「二日酔いにいい」と喜ばれます。また、柿は生でも干し柿でも高血圧にいいそうです。亡くなつた義母が高血圧でクスリを飲んでいたので、柿が好きでよく食べていました。秋になるとお医者様から「なぜ血圧が正常になるの?」と不思議がられていました。柿を冷凍して一年中食べていけば体も健康でいられそうです。



こちらはそのまま冷凍した甘柿。夏に畑に持って行くと、10時のおやつ頃には皮がペロリとむける。トロリとした食感



冷凍した干し柿。糖分が高いので凍らず、冷凍室から出してもドロドロにならない



半乾きの柿(次郎柿)を冷凍したもの。コリコリとして甘みが強いので、みんなに驚かれる

〈つくり方〉

- 1 柿の皮をむき、16分割くらいに切る。
- 2 2〜3日干す。
- 3 表面がかたくなったらビニール袋に入れて冷凍室に入れる。



左から、浦辻修自くん、浜川温ちゃん、末松ななみちゃん、土井小春ちゃん、田中月海ちゃん、フィンドレイ・マイアちゃん

最短なら数日でできる
柿渋のつくり方
柿産地・奈良の子どもたちが大集合！
濱崎さんに柿渋づくりを教わった。
柿渋染めにも初挑戦。

下準備 青柿を渋抜きする

未熟な渋柿（青柿）1kgをビニール袋に入れ、ホワイトリカー 6ccをしみ込ませた新聞紙（ペーパータオルも可）を入れて密封（2日～2週間。品種による）。渋が抜けるとヘタがとれ、やわらかくなる。
その他、用意するもの
ミキサー、圧力鍋、ボウル、丈夫な布

アルコールがアセトアルデヒドに変わり、柿の中のタンニンとくっつく！

これがポイント！

渋抜きするとタンニンが水に溶けなくなる。それをつぶして搾れば、搾りかすにタンニンが集まる。これを圧力鍋で再び水に溶ける状態にして、柿渋をつくる

タンニンがギュッと詰まった液、それが柿渋さ！

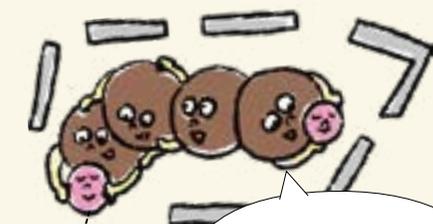


ジュースをつくるみたい！
飲みたくないけど……



① つぶす

渋抜きした果実と同量程度の水を加え、皮ごとミキサーにかける。種があるときは、ヘタとともに種も取り除いておく。



アセトアルデヒド

アセトアルデヒドとくっついたタンニンは、細胞が壊れても、水に溶けないのさ

2週間でできる 圧力鍋でかんたん 柿渋づくり

●濱崎貞弘さん（奈良県農業研究開発センター）
写真：依田賢吉、イラスト：山中正大

子どもたちも
興味しんしん！



ぼくが柿渋パワーの源、柿タンニンだよ。いろいろなものにくっつく性質があるんだ



柿タンニン

圧力鍋でつくった、できたての柿渋。きれいな茶色でにおいも少ない

濱崎貞弘さん。柿の研究を始めて30年以上。柿の栽培から加工まで何でも詳しい

伝統的な柿渋の製法は、じっくり発酵させるために通常1～3年かかる。しかも、熟成中は独特のにおいが漂う。
初心者にはハードルが高そう……と思いきや、じつは最短で数日できる画期的なつくり方が開発された。しかも、家庭にある道具でかんたんにできるといふ。発酵させないのでにおいも少ない。教えてくれたのは、奈良県農業研究開発センターの濱崎貞弘さん。
できた柿渋は、原液のまま歯みがきに使ったり、薄めてうがいしたり、アルコールに混ぜてまな板などにスプレーしたりすると、強力なウイルス退治効果が期待できる。もちろん、柿渋染め（61ページ）にも使える。
この製法でつくった柿渋は、伝統的な製法の柿渋より薄めなので、常温保存するとカビが生えることがある。長く保存するなら冷凍がおすすめだ。

柿の種の丸薬の作り方

取材協力=熊本・小岱山薬草の会

柿の種には体にいいミネラルが豊富。黒焼きにすれば、脂肪やタンパク質を飛ばし、かさを減らして、効率よくミネラルをとることができる。

黒焼きそのものを食べてもいいが、粉にして固めて丸薬にしておくと、飲みやすく成分の吸収もスムーズ。梅やびわなども同じ方法で丸薬にできる。

1日2〜3個服用。はちみつを使っているのでカビないし、保存もきく。



柿の種は1カ月以上乾燥させておく

3 黒焼きにした種をミルにかけて、粉にする。



4 粉にはちみつを入れる。入れすぎないように、かき混ぜながら徐々に少しずつ入れるのがコツ(入れすぎると固まらない)。耳たぶぐらいのかたさになればOK。



1 柿の種を黒焼きにする。写真のように焼きいもを焼くときに使う缶に入れ、フタをしておくと、種の中まできれいに黒焼きにできる(アルミホイルに包んで、ストーブの上で上下じっくり焼いてもいい)。



2 ときどきかき混ぜながら、全体が炭化するまで火を入れる。30分ぐらいで完成(ストーブの場合は1〜3時間)。この状態でポリポリ食べてもいい。

5 正露丸ぐらいの大きさに丸めて完成。手がべとべとになるので、ときどき濡れタオルなどで拭くときれいに仕上がる。



柿の種の丸薬



村上光太郎先生(写真=小倉隆人)

柿の種の丸薬

ボケ防止になる!?
崇城大学薬学部 ● 村上光太郎先生

柿の種はボケを防ぐ特殊な種なんです。ある家のおばあさんの話なんですが、出歩くたびに家に帰って来れなくなることが月に何度もあったそうなんです。私、お嫁さんに相談されたから、柿の種の丸薬を飲む

ようにすすめたんですよ。ところがね、2週間ちよつとしたらまたおらんようになったそうで、「柿の種の甲斐がなかった。また今日も消防団に探してもらわなきゃ」と苦情の電話がきたんです。するとね、おばあさんが「ただいま」と言っただけで帰ってきたもんだから、そのお嫁さん、驚いて「家わかったんか?」。そのおばあさん、なんと答えたと思います? 「アホか、自分の家がわからんやつなんでどこにおるか」ですよ。

柿の種は、自分の家がわからなかった人でも、わかるようになるんです。頭脳明晰になります(談)。

柿の甘柿・渋柿って何？

在来品種は1000種もあった

柿は、大陸から日本に奈良時代か平安時代に伝わったと考えられている。約1300年以上も前から日本各地で栽培されている、日本を代表する果樹なのだ。

柿は全国の人々の暮らしに根付いていく過程で、多様な在来品種が生まれた。明治時代の1912年に行なわれた農商務省の調査によると、全国から収集した品種は3000点を超え、その中で異名同種を除いて、異品種とされたものは937種にも及んだという。1996年に山形大学の平智先生らが全国でアンケート調査を行なったところ、92ページの地図の

お湯による渋抜きやり方



アルコールによる渋抜きやり方



少量の渋柿を渋抜きするには？

少量の渋柿を渋抜きする方法を濱崎貞弘さん（58ページ）に教わった。密封できる袋（ジップロック等）に、渋柿を数個入れる。その上に、渋柿1kgに対して25度の焼酎8ccを、折りたたんだキッチンペーパーに吸わせて入れる。このとき、アルコールのついた部分が柿の果実に触れないように気を付ける（傷みの原因になる）。家の中の暖かい場所に置いて3~14日くらいで渋が抜ける。



写真は青柿だが、黄色の柿でももちろんOK。柿を入れても余裕のある大きさの袋を選ぼう
(写真=依田賢吾)

ドライアイスによる渋抜きやり方



ように、多様な品種が残っていることがわかった。ただ、在来品種は人知れず失われつつある。身近にある柿の木も、じつはその地域ならではの貴重な在来品種なのかもしれない。

渋柿、甘柿の違いは？

柿は大きく渋柿、甘柿に分かれる。熟したときに渋みがなくなるのが甘柿。ただし、どんな柿にも必ず「渋」（タンニン）が含まれ、甘柿には約0.5%、渋柿には2.0~2.5%もの渋が含まれるという（品種や熟期により変わる）。また、柿の種には渋とくっついて不溶化させるアセトアルデヒドを生成する力があり、その程度が強いほど甘柿寄りになり、弱いと渋柿寄りになるようだ。

渋柿の渋抜きってどうやるの？

熊本●矢住ハツノ

渋柿は渋抜きをしないと食べられない。手軽な順に抜き方を紹介する。

（編集部注：渋抜きした柿は日持ちしないので、早く食べたほうがいい）

●お湯による渋抜き

渋抜き容器は桶や発泡スチロールのように、温度が一定に保てるものが適している。

＜つくり方＞

①傷のない色づいた柿を50°Cくらいの湯につけて温めてから、容器に詰めていく。

②詰め終わったら45°Cくらいの湯を注入する。容器内の温度を35~40°Cに保つことが必要で、あまり温度が高すぎると渋が抜けず、低すぎてもいけない。適温にしておくと、品種や大小によって差はあるが、20時間前後で渋が抜ける。

（編集部注：この方法は、風味や色を悪くする欠点がある）

●アルコールによる渋抜き

この方法は密封する必要がある。袋を使う場合は厚めのポリ袋を利用する。薄い袋だとアルコール分が抜けて時間が長くなる。実がやわらかくなる。薄い袋しかないときは二重にする。

アルコールは35度の焼酎が手軽に入手でき使いやすい。使用するアルコールの量は、5kgの柿に1カップ以内の焼酎があ