



= 干し柿（ほしがき） =

ほのかな甘みと独特の風味  
美しいアメ色はまさに芸術

### 【歴史】

最近はいろいろなドライフルーツが世界中に出回っていますが、日本には大昔から非常にすぐれた乾燥果実、「干し柿」がありました。日本の歴史に初めて干し柿が登場するのは平安時代中期の法典「延喜式」です。ここに祭礼用のお菓子としての記述が出てきます。

一方、甘柿の登場は鎌倉時代以降と考えられているため、干し柿の歴史は甘柿よりも古いこととなります。それまで日本には渋柿しかなかったようで、人々は知恵を絞って渋を抜く方法を探ったのでしょう。干し柿は貯蔵が効くので、非常食や数少ない嗜好品として各地で普及し、主に農家の副業として代々受け継がれてきました。

製法も時代を経て改良・変化していきます。古くは枝ごと天日乾燥する原始的なものだったようですが、やがて串に刺した串柿となり、明治以後は現在のようにヘタをひもで結んでぶら下げる干し方になりました。

### 【産地】

日本国内では、長野県、山梨県、富山県などで干し柿栽培が盛んです。また、中国産も今やすっかりポピュラーになりました。

当社が取り扱うのは圧倒的に地物石川県産がメイン。石川県の志賀町を中心として作られる「ころ柿」は能登の特産品です。また、お隣の富山県でも「あんぼ柿」「福蜜柿」「干し柿」等の商品が毎年潤沢に出荷されています。

### 【種類】

干し柿に用いられる柿は、そのままでは食べられないほどの渋柿が多く、乾燥させることにより、可溶性のタンニンが不溶性に変わり、渋みのない強い甘みを感じられるようになります。

## 今月の旬の一品

### ①ころ柿

漢字で書くと「枯露柿」。水分がもとの生柿の25～30%程度になるまで干しあげたものです。石川県の能登地方で栽培が盛んで、特に志賀町のころ柿は能登を代表する特産品です。12月上旬にピークを迎え、年内いっぱい出荷が続きます。お店には1月半ば頃まで出回る形になるでしょう。

### ②あんぼ柿

水分が50%程度の干し柿。水分が多い分、ころ柿よりもやわらかいのが特徴で、半生のイメージです。多くは遠赤外線を使って半乾燥状態のままに渋みを抜きます。富山県のあんぼ柿が有名です。砺波平野の南部に位置する南砺市（旧福光町、城端町）が中心地で、そのほとんどが三社（さんじゃ）という品種を使用しています。

### ③市田柿（いちだがき）

長野県特産の干し柿。「市田柿」は品種名でもあり、小ぶりの渋柿で、肉質が緻密で軟らかいため、多くが干し柿に使われます。市田柿は長野県下伊那郡高森町の市田地区が発祥の地と考えられており、この名がついたようです。軒先につるされた「柿すだれ」の風景は秋の伊那谷の風物詩としても有名です。

### ④つるし柿

山形県上山市特産。地元特産の紅柿（べにがき）で作ったものを「紅つるし」、平核無柿で作ったものを「蔵王（ざおう）つるし」として出荷しています。真っ白に粉を吹いた干し柿を太くて長いビニール袋にぎゅうぎゅう詰めにする商品形態はとてもユニークで、贈答用として全国的に人気があります。

### ⑤中国産干し柿

中国の山東省が生産の中心地です。日本には箱にぎっしりと詰められた形態で輸入され、それを日本でパックして販売するという流れが一般的です。

### ⑥串柿

「串柿」はお正月の鏡餅に添える縁起物です。あくまでも飾り用であり、とても硬いので実際に食べる人は少ないでしょう。近年では、昔ほど大きな鏡餅を飾る家庭が少なくなったため、「串柿」も徐々に省略されつつあります。

金沢市中央卸売市場では富山県氷見産の串柿を取り扱っています。

【出回り期】

産地や種類によりますが、毎年10月から少しずつ出始め、12月のお歳暮や手土産、お茶請けとしての需要が高まる時期にピークを迎えます。干し柿は加工品なので、生産者としても年末に出荷を合わせてくるわけです。年が明けると量は激減しますが、3月頃まで少量ながら出回ります。

最近では、真空パックにすることで賞味期限を大幅に延ばす試みもなされているので、技術的には周年の供給が可能です。一年中手に入る時代になるかどうかは、干し柿への需要にかかっています。

【保存方法】

暖房のない常温の場所に置き、果肉のやわらかいうちに食べるのが一番ですが、ビニール袋に密閉して冷凍すると、長期間の保存ができます。

【乾燥方法】

天日乾燥・・・軒下に吊るして、お日様の光を浴びさせることで干す伝統的な方法。

その様子は秋の農村の風物詩です。

火力乾燥・・・室内に吊るし、火力で温度を調節することで均一に、短期間で仕上げることができるようになりました。

遠赤外線乾燥・・・最新技術で、最近この方法を取り入れる生産者が増えてきています。遠赤外線を使うときれいな飴色のまま乾燥され、美しく仕上げることができます。

【栄養価】

もともと栄養価の高い生柿を干すことで、栄養価がぎゅっと濃縮されるため、当然干し柿も非常に健康的な食品です。柿に含まれる多くの果糖やビタミン類は干し柿になっても健在。昔から二日酔い防止、高血圧予防に効果的といわれてきました。また、豊富な食物繊維は整腸作用に優れ、腸のバランスを整えてくれます。コレステロールを吸収して一緒に排出してくれる働きもあります。また、表面の白い粉（柿霜-しそう）は漢方では咳や喉の痛み・口内炎に効果があるとされています。

こうした優れた点は多々あるものの、カロリーが高い、ビタミンCが少ないという欠点もあります。食品成分表によると可食部100g中、生柿が60kcalなのに対して干し柿は276kcal。栄養価だけでなく、エネルギー量も濃縮されてしまうようです。

ビタミンCは生柿には豊富ですが、干し柿になるとほとんどなくなってしまいます。乾燥させていく過程で徐々に失われてしまうようです。

干し柿の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物
276.0kcal	24.0g	1.5g	1.7g	71.3g
食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	カロテン
14.0g	670mg	27mg	62mg	1400μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【白い粉】

干し柿の表面にはよく白い粉が吹いていますが、カビではありません。むしろ、おいしくて甘い干し柿の証です。正体は果糖とブドウ糖が表面に出て結晶化したもので、「柿霜（しろう）」といいます。柿霜は砂糖がなかった時代、大変貴重な甘味料でした。

【硬くなった干し柿】

干し柿は時間が経つにつれて硬くなり、やがてカチンカチンになってしまいます。こんなときには、次の方法をおすすめします。

- ① アルミホイルに包んでオーブンで焼くと軟らかくなります。
- ② 衣を薄くつけ、天ぷらにします。
- ③ 細く切ってなますに入れます。柿なますというものです。
- ④ 酒に浸して数日置くと軟らかくなります。アルコール類はお好みでブランデー、ウイスキー、ワインなど。

【簡単アレンジレシピ】

大根と干し柿の和え物

材 料（6人分）

大根・・・1/3本  
 干し柿・・・2個  
 酒・・・大さじ2  
 卵・・・1個  
 酢・・・大さじ2  
 砂糖・・・小さじ2/3

- ① 大根は皮をむいて、長さ4cmの千切りにし、塩少々を振ってしんなりさせ、水気を絞ります。
- ② 干し柿は、種を取り横5mmの千切りにし、酒に浸しておきます。
- ③ 卵は固ゆでにして、粗みじんに切ります。
- ④ ボウルに①～③の材料をすべて加え、酢、砂糖を加えて混ぜ合わせれば出来上がりです。