

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第11回 富有柿

甘柿の中でも糖度が高く、食感も良いことから「甘柿の王様」と呼ばれる富有柿。和歌山県九度山町では、明治時代から富有柿づくりが始まり、今でもさかんに行われています。東西に三波川層が走り、加えて御荷鉾（みかぶ）層と秩父古生層が入り組んだ粘質の土壌は、保水性が高くて日照りへの耐性があり、根が十分に伸びるなど、柿栽培に適した土地です。また、日照時間が長く、日中と夜間の寒暖の差が大きいので、柿の熟度や糖度もより高くなります。

富有柿栽培の達人



「自然にまかせた栽培方法で じっくり完熟させた甘柿の王様」

一心農園

元家 恭子さん 良輔さん（和歌山県九度山町）

糖度が高いといわれる九度山産の富有柿の中でも、元家さんが作る富有柿はその糖度を上回り、時には20度を超える場合もあるそうです。

「除草剤や化学肥料は一切使用せず、有機肥料を使い、減農薬栽培という昔ながらの技術を継承し、自然に近い柿づくりを目指しています。また、収穫を一般的な時期よりも遅らせて樹上で甘くなるのを待ち、最もおいしい時期である11月中旬から12月上旬に収穫し、旬の味を味わってもらえるようにこだわっています。大きなサイズでも日持ちが良く、糖度も高い、昔ながらのコクのある富有柿です」

艶やかで大きい一心農園の富有柿は、持つとずっしりと重量感があり、食べ応えも十分。想像を超える甘さと味わいにきっと驚くはずですよ。



一心農園の
詳細はこちらから

1個で1日分の
ビタミンCが摂れる！

「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養価が高い果物です。特に注目したいのがビタミンC。小ぶりの柿を1個食べれば、1日に必要なビタミンCが摂取でき、美肌や風邪予防の効果も期待できます。（監修：管理栄養士 国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

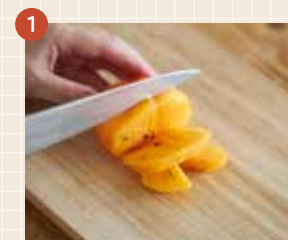
柿キムチ

キムチの辛さと柿の甘さが絶妙にマッチしていて箸が進みます。



用意するもの（作りやすい量）

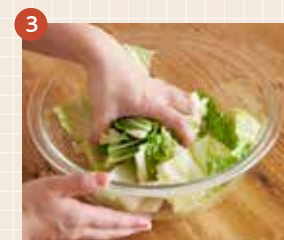
- 柿…1個
- はくさい…3枚
- 塩…小さじ2
- キムチの素…大さじ2から3



1 柿のへたを取り、皮をむいて、薄切りにします。



2 はくさいを適当な大きさに切り、薄切りにします。



3 2に塩をかけてもんだら、しばらく水気を切ります。



4 1と3、キムチの素を混ぜ合わせ、30分以上おいたら出来上がりです。



ここがポイント！

収穫直後の富有柿は、へたを下にして2日から3日おいてから食べると、糖が全体に行き渡り、より口当たりが良くなるので、おいしく感じられます。



なくそう！
食品ロス

熟した柿がたくさんある時は、適当な大きさに切って（切れないほどやわらかい時はそのまま）ポリ袋に入れ冷凍保存します。そのままシャーベット風にして食べたり、バニラアイスとレモン汁をトッピングしたりしてもおいしいですよ。