



■ 世界に飛び出した k a k i

秋は梨やぶどう、いちじく。みかんやりんごも出てくる時期ですね。今回はその中でも、“柿”に着目してみたいと思います。

柿は日本からヨーロッパなどへ伝わったため、学名が“k a k i”とされるなど、日本の代表選手です！

茨城県内では、石岡市、かすみがうら市、小美玉市、笠間市、常陸太田市、下妻市などが産地として知られています。常陸太田市で栽培されているのが、“星霜柿”（ほししもがき）。果実を真横に切ると、星が霜をまとったような風情ある模様が見られます。渋柿は収穫後に渋を抜きますが、星霜柿は樹になった状態で渋を抜く手法を使っているそうです。収穫後に渋を抜いたものより日持ちがよく、食感がパリパリとしているそうですよ。ふるさと納税の返礼品にも使われています。



ベルギーの市場で撮影したものです。値札をよく見ると、**K a k i**と書かれています。

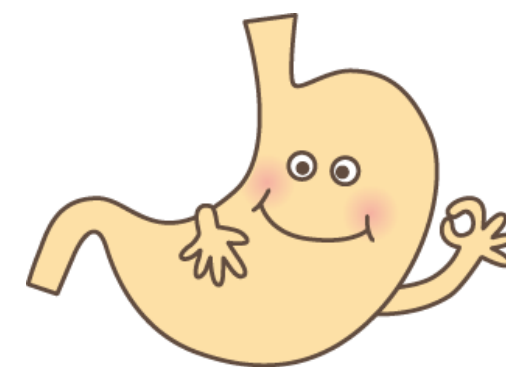
■ 柿の栄養



柿は、**ビタミンC**が豊富です。**ビタミンC**は抗酸化作用をもち、美肌には大切なビタミンです。渋柿に含まれるタンニンにも抗酸化作用があります。

最近注目されているもので、**β-クリプトキサンチン**という、みかんに多く含まれる橙色の色素があります。カロテノイドの一種です。**β-クリプトキサンチン**は、体内でビタミンA となって働きます。**骨密度改善、肝臓保護効果**が期待されています。**柿**の橙色の色素もこの**β-クリプトキサンチン**です。

また干し柿の場合は、**食物繊維**やカリウムも多く含みます。**食物繊維**は、おなかの調子（腸内環境）を整え、便秘改善にお勧めです。毎日スポーツを頑張るジュニア選手たちにとって、**食べたものを余すところなく、消化・吸収する能力**も必要です。そのためにも、腸内細菌のエサになる食物繊維を積極的にとりましょう！！日本人の食事摂取基準2020年版では、1日当たりの食物繊維の目標量を定めています。15～17歳の男子であれば19g以上、女子であれば18g以上とされています。干し柿であれば、干し柿1個（30g）で、4.2gの食物繊維がとれますよ。





■ 栗のあれこれ

堅果類（クリやクルミのように堅い殻をもった実）の中で、唯一**糖質を主成分とする食材**です（他のものは脂質が主成分です）。栗はいがいがの中に3粒入っています。日本ぐり、中国ぐり、ヨーロッパぐり、アメリカぐりなどがあります。ヨーロッパぐりは皮が簡単にむけて、マロングラッセなどに活用されているそうです。茨城県では、笠間市、かすみがうら市、石岡市、小美玉市、茨城町、土浦市、つくば市、水戸市、常陸大宮市、筑西市などで生産されています。

糖質が多いので、スポーツシーンでの補食におすすめです。食物繊維も多く含まれるので、練習前は食べ過ぎないようにしましょう。渋皮煮を1、2個つまんで、練習にGO！！

栗の渋皮煮

【材料】

- * 栗 1 kg
- * 重層 45g 大さじ1×3回
- * 砂糖 500~650g お好み

ザラメを使うと香ばしくなります。
きび砂糖は甘味がまろやかに。



【作り方】

- 1、 栗をなみなみの水に一晩つける
- 2、 翌日 包丁で渋皮まで傷つけないように鬼皮だけ剥く（ちよつとくらいの傷は大丈夫）
- 3、 鍋に栗、水1 Lくらいを入れて、重層大さじ1杯を加えて中火にかける
- 4、 ぽこぽこ沸いたら弱火にして10分
ここでグラグラ煮ると栗が崩れます！
- 5、 煮汁をすてて流水で栗を冷ます。水の中で渋皮のやわらかくなった皮や筋を1粒ずつ取っていく
楊枝や竹串を使っても良い。取った栗は鍋に戻す
- 6、 3~5を後2回繰り返す（計3回）
- 7、 鍋に栗と砂糖を入れて、水をひたひたにし、中火にかける。
沸いたら落とし蓋をして弱火で10分。常温になるまで冷ましたら、密閉容器に入れて冷蔵庫へ。冷凍もOK！



旬の食材を使った補食で
パワーチャージ！！

仕上げにはちみつを加えると、甘さにインパクトが
つきます！ 大人のお酒のおつまみには、ラム酒をプラスして。

執筆：高橋文子

エームサービス株式会社。管理栄養士・公認スポーツ栄養士。
公益財団法人日本テニス協会強化サポート委員会委員。
日本スポーツ栄養学会認定事業運営委員会委員。
日本栄養士会健康スポーツ栄養分野推進委員。