

## 柿

柿の原産には諸説あり、中国という説が有力ですが、縄文時代の遺跡から柿の種が発見されていることから、古来より日本にもあったことがわかります。奈良時代には食用として利用されていたようですが、この頃の柿は全て渋柿でした。鎌倉時代に神奈川県で突然変異によってできた甘柿が発見され、これが品種改良されてヨーロッパやアメリカをはじめ世界中に伝わったため、柿は世界中で「KAKI」の名称で親しまれています。



渋柿と甘柿の違いは、元々水溶性の渋味成分のタンニンが、柿が熟したり種ができることで不溶性に変化して渋味を感じないことによります。柿を切った時にある黒い斑点は、不溶性のタンニンが集まったものです。寒い地域では、実が熟す際の温度が足りず、甘柿にならないものを不完全甘柿と呼んでいます。渋柿は、完全に熟すまで渋が抜けないため、干し柿にしたりアルコールを使って渋を抜いて食べます。

柿は、 $\beta$ -カロチンや $\beta$ -クリプトキサンチンなどのカロチノイドとビタミンC、そしてカリウムや食物繊維が豊富です。そのため、昔から風邪予防や整腸作用に効果があると知られていました。タンニンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、昔はタンニンの多い渋柿を傷口に当てて止血にも利用したそうです。また、葉はビタミンCが豊富でお茶にしたり、抗菌作用があるため柿の葉寿司に利用されてきました。

このように、日本人は古来よりその甘味を楽しむだけでなく、様々な効果を利用してきました。しかし近年では、柿の木のある風景が少なくなり、柿を食べることも減ってきていることはとても残念です。

参考文献：「カキの絵本」 松村博行編 農山漁村文化協会  
「くだもの王国」 さとうち藍著 岩崎書店  
「果物のかたち」 柳原明彦著 保育社

(文責：福祉 栗田 恵)