

干し柿 日本の冬の風物詩「和のドライフルーツ」



干し柿のプロフィール
 【分類】カキノギ科カキノギ属
 【おいしい時期(旬)】11～1月ごろ
 (柿の旬は9～12月ごろ)
 【主な栄養成分】タンニン、食物繊維、
 ベータカロテン、カリウム、
 ビタミンCなど

解説：KAORU



干し柿のチカラ

高い抗酸化力を持つスーパーフード

タンニン
アルコール分解作用の
飲む前後に食べて、
悪酔いや二日酔い予防にも
お酒のお供にも◎

カリウム
高血圧予防や
むくみ改善、神
経の伝達や筋
肉の収縮を
スムーズにする
働きも

食物繊維
便秘予防・改善に
コレステロールを排出
する働きにも期待

ベータカロテン
風邪予防、
冬の肌の
乾燥防止に

選び方

しわが
少ない

表面に白い粉が
満遍なく付いている

白い粉「柿霜(しろう)」
柿から出た糖分の甘くておいしい証し!

カビに注意!
柿霜に青や緑の部分がある
場合はカビ
ザラザラ→柿霜
ふわふわ→カビの可能性が
高い
カビは柿霜よりも盛り上がり
て生えるのでチェック!

柿霜が消えたりタタタ
水分を含み持ち
しなないので早く食べる
全体が黒っぽい
タンニンが変色したも
のなので食べてもOK

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
85円切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢 性別 電話番号

男・女 () -

食べ方・楽しみ方

●お薦めアレンジ

干し柿の天ぷら
薄く衣を付けて天
ぷらにすると甘さ
が増す

干し柿チーズ
クリームチーズな
どと組み合わせ
てワインのお供に

柿なます
奈良県などの郷土料理
干し柿を小さく切ってな
ますに入ると、柿の甘
さ・うま味で味おい深い
酢の物に

保存方法

ラップやペーパータオルで
1つずつ包み保存する

常温保存
保存期間:1、2日程度
しっかり水分が抜けていなければ常温保存NG

冷蔵保存
保存期間:2週間程度
固くなったり匂い移りを防ぐ
ため空気を抜き密封する

冷凍保存
保存期間:半年程度

自然解凍したものは……
半生でデザートに、
カットして料理にトッピング

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。
掲載される際のお名前はイニシャルとなります。