



知らなんだ！柿の味が極上に変身する瞬間技

2009年10月14日放送

★今回の番組について

今日のテーマは日本の秋の風景にはかかせない“柿”。

昔はどこの家にも柿の木があったもの。

やさしい甘さと、どこか懐かしささえ感じる柿の実はまさに**日本の秋の象徴**ですよ。

ところが！街で聞いてみると、柿は「味が微妙」「果物と言われて思い出さない」と人気はイマイチ。

確かに、甘い誘惑がいっぱいあふれる現代では、柿は、ちょっと地味・・・

生産量も年々減少し、今ではなんと、最盛期の半分以上にまで減っているんです。

このままでは、日本の秋の風物詩が消える！？

そこで、今夜は柿の魅力を再発見する大プロジェクト！

柿の味が極上に変身する、わずか1秒の簡単技をご紹介します。

皆さん本当の柿のおいしさ知らなかっただけかも！？

★番組ディレクターのひとこと

日本人よ！柿をもっと食べよう！

季節感がある数少ない食べ物「柿」。

私の出身地、北海道には柿が生育しないので、本州にいる祖父母が秋になると送ってくるのを毎年楽しみにしていました。今でも柿は大好物。

こんなにおいしいのに、人気がないのはおかしい！

それが取材の動機です。

調べてみると、柿のもつ独特の「食感」が好き嫌いの決め手であることがわかりました。

そこで、今回のガッテンでは軟らかくなりやすい柿をシャキシャキに保つ驚きの技をご紹介します。

他にも、柿の簡単極ウマ料理もお伝えします。

柿がある風景はもちろん、大切な人に柿を送ったり、もらって喜んだり...そんな日本の秋を残していきたいという思いで作りました。

柿が好きな方も、嫌いな方も、ぜひご覧ください！

🌟家庭の平和をカキ乱す大問題！ シャッキリ食感で食べられない理由とは？

あなたはカリカリ派？ジュークジューク派？

ビタミンやポリフェノールなど栄養も豊富！

強力な消臭効果もあり良いこといっぱいの柿。

なのに人気がない理由をさぐってみると、その大きな原因は“食感”にありました。

今回番組でアンケートをとったところ、柿が好きな理由第1位は「食感」そして、嫌いな理由第1位も「食感」だったのです。中でも**軟らかいものはダントツの不人気**。

スタジオでは、硬い柿とじゅくじゅくに軟らかい柿を試食してもらいました。すると硬いのが好きと
いていたゲストも、じゅくじゅくのうまさに超感動！

実は、柿嫌いを増やした犯人は、硬いでも軟らかいでもなく、その中間、名付けて「**ぬる硬**」の柿だったのです。まさに、どっちつかずの“微妙”な食感。

でも、ぬる硬になる前のシャッキシャキで、柿を食べたくても、そこには大きな問題が。

買って来たばかりの柿を室温において観察してみると、(※)早いものでは1日で軟らかくなり始め、3日もすると全てじゅくじゅく状態に。

実は、柿は他の果物に比べて、とっても軟らかくなりやすい性質があるのです。

そこで、ガッテンが**わずか1秒**ある技を柿にほどこしたところ、なんと**シャッキシャキ食感が3週間**も保たれたのです！

このガッテン流シャッキリ柿には、柿嫌いの皆さんも、一瞬にして柿好きに早変わりしちゃいました！

※柿の種類によって軟らかくなるまでの期間は異なります

🌟渋抜きと食感のふか〜い関係

日本にある柿の種類は1000種以上。実はその中でも完全な甘柿は17種類しかなく、ほとんどが渋柿。

そのため、**渋抜き**をしないと食べるできません。

実はこの渋抜きが、柿が軟らかくなりやすい理由と大きく関係しているんです。

産地で教えてもらった、「お湯」「焼酎」「ドライアイス」という渋抜きの3つの方法。

3つとも同じ“**柿を酸欠にする**”という原理を利用していました。

ところが渋抜きが終わっても柿のゼーハーはなぜか止まらないんです。

実は、この渋抜き作業が引き金となって、出される『**エチレン**』という物質。

これが、呼吸数を増やすのです。

しかも！このエチレンには細胞壁を壊し果肉を軟らかくしてしまう効果もあるんです。これが、柿がすぐ軟らかくなる原因でした。

また、呼吸の増加とともに、**水分も蒸発**してしまいます。

この水分蒸発が新たなストレスとなって、再び、エチレンが発生してしまう！という悪循環に。

渋抜きが終わって、私たちの手元に渡る頃の柿は、もうへろへろ状態。いつ軟らかくなってもおかしくないんです。

🌟柿の食感を保つ驚きの瞬間技！

どうすれば、この悪循環から抜け出せるのか？その意外なヒントは...“**カッパ**”

カッパの皿と、柿の**へた**。この2つ外見が似ているばかりでなく、とっても重要な場所というのが共通しています。

実は、柿は呼吸のほとんどをへたで行っています。

柿にとって、へたは命！

そのへたから呼吸のたび水分が蒸発していたのです。

では、実際へたをどうしてあげるといいかというと、

カッパは皿を湿らせる・・・柿はへたを湿らせる！

へたを湿らせることで、呼吸によって蒸発してしまう水分を補給し、エチレン発生を抑えることができるというわけです。

何もしていない柿と、へたを湿らせた柿を室温で観察すると、そのままのものは3～5日ほどで軟らかくなりましたが、へたを湿らせたものはなんと3週間も硬さを保つことができました。

※柿の種類によって軟らかくなるまでの期間は異なります

今回ガッテンでおすすめする方法は...

(1)ティッシュを水で湿らせ、へたの上におく

ご家庭でやる場合は、水はなるべくへただけにつけるようにしてください。

(実に水がついたまま暖かい場所に置くと、色が悪くなったりする場合があります)。

(2)新聞紙などにくるんで冷蔵庫またはチルド室に入れる

衛生面からも、冷蔵庫に入れることをおすすめします！

🌟料理にむかない？柿のやっかいな性質とは

不思議！抜いたはずの渋が戻る謎の現象

干し柿以外に、柿をつかった加工品ってあまり見かけませんよね。

実はこれには、柿のやっかいな性質が関係していたんです。

VTRには、実家から大量の柿が送られてきて使い道に困っている奥様が登場。

よく熟れた柿を選び、ジャムを作りました。

しかし、**甘い柿を使ったはずなのに、なぜか渋い！**

実はこれ、「**渋戻り**」という現象。

渋みのもと**タンニン**は、口の中の**たんぱく質**がキャッチすることで渋みを引き起こします。

そこで、渋抜きをするわけですが...

実は、渋抜きとは、タンニン同士をくっつけてしまうこと。タンニンを巨大化させることで、たんぱく質がキャッチできない形に変化させ、渋みを感じなくしていたのです。

つまり「渋抜き」とは言っても、**実際渋は抜けていない**のです。そのため、この大きくなったタンニンが、「ある衝撃」でまた元の小さな粒に戻ってしまい、再び渋みを感じるようになってしまいます。

タンニンを元に戻してしまう「ある衝撃」...その犯人は**加熱**でした。

※**渋戻りの程度は、品種や加熱時間などにより異なります。**

🌟超簡単！渋戻りを防ぐ大技とは？

では、どうすれば渋戻りを防げるかというと...

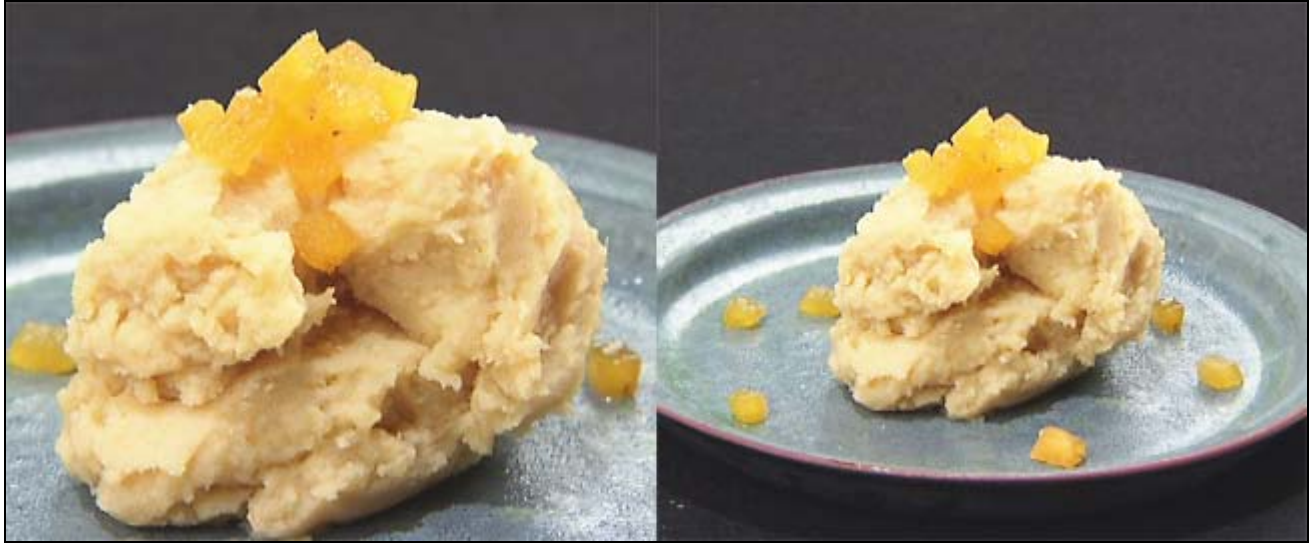
使うのは“たんぱく質”。

加熱するときに、たんぱく質とあらかじめくっつけてしまうことで、舌の上にやってきても、もう渋みは感じなくなるんです。

乳製品、肉、魚などいずれもOK！

渋戻りをクリアすれば、柿のレパートリーは飛躍的に広がります！

★【実習コーナー】 「渋くない！おいしい柿料理」 柿きんとん（2人分）



材料

- さつまいも 340g（皮をむいて1cm幅の半月切りにして水にさらす）
- 牛乳 100ml
- 柿（熟したもの） 150g（1個）を裏ごしして液状になったもの
- バター 10g
- 柿 適量（5mm角切り）

作り方

- 1.耐熱ボウルにさつまいも、牛乳、柿を入れてラップをし、600Wの電子レンジで8分加熱する。
※他のワット数でもさつまいもが柔らかくなればOK
- 2.バターを入れて木べらでつぶしながらよく練る。
- 3.冷ましたら皿に盛り付け飾りの柿をちらし出来上がり。

※柿の甘さで砂糖を使わなくても大丈夫！

※「牛乳」と「バター」で渋戻り防止！

渋みの感じ方には個人差があります。

各料理とも、渋みを感じない程度にたんぱく質の量を調整してください。

🌟【実習コーナー】 「渋くない！おいしい柿料理」 柿のおろし煮（2人分）



材料

- ・ 柿 170g（皮ごとすったもの）
- ・ かつおだし 180ml
- ・ 薄口しょうゆ 大さじ2
- ・ 牛肉もも肉（しゃぶしゃぶ用） 120g
- ・ あさつき 適量（小口切り）

作り方

1. 鍋にだし、柿、薄口しょうゆを入れ煮立たせる。
2. (1)の鍋の中に牛肉を入れてさっと火を通し取り出す。
3. 器に盛り付け、あさつきをちらして出来上がり。

※柿を使うことで砂糖やみりんいらす。

おろすことで柿が肉によくからみ、さらにおいしい！

※「牛肉」で渋戻り防止！

渋みの感じ方には個人差があります。

各料理とも、渋みを感じない程度にたんぱく質の量を調整してください。

🌟【実習コーナー】「渋くない！おいしい柿料理」
柿と桜えびのかき揚げ（2人分）



材料

- 柿 170g（1個）（皮をむいて5mm×3cm幅の拍子切り）
- 干し桜えび 8g
- とかしバター 5g
- 揚げ衣
 - 小麦粉 大さじ2
 - かたくり粉 大さじ2
 - 水 大さじ3
- 揚げ油 適量

作り方

1. 柿にバターをまぶし干し桜えびとあわせる。
2. 小麦粉とかたくり粉を良く混ぜ合わせ(1)に振り粉（生地をまとめやすくするため、薄く粉だけを振る）をし、残りの粉に水を加えて衣を作る。
3. (2)に水を加えたあわせ粉とよく混ぜ、木ベラにのせ、すべらすように180℃の油で揚げる。

※塩を少しふって食べるのもおいしいですが、ご飯の上に乗せてしょうゆを少しかけながらいただくとうさらにおいしい！

※「干し桜えび」と「バター」で渋戻り防止！

渋みの感じ方には個人差があります。

各料理とも、渋みを感じない程度にたんぱく質の量を調整してください。

【実習コーナー】 「エンディングVTRでご紹介した家庭料理」 柿豚キムチ（2人分）

材料

- キムチ 320g
- 豚ばら肉 150g
- 柿（千切り） 1個（180g）
- ごま油 大さじ1

作り方

1. フライパンを強火で1分加熱し、ごま油を入れてなじませ、キムチを1分ほどいためる。
2. 豚肉を入れて火が半分ほど入ったら柿を入れていためあわせ出来上がり。

※「豚肉」で渋戻り防止！

渋みの感じ方には個人差があります。

各料理とも、渋みを感じない程度にたんぱく質の量を調整してください。

【実習コーナー】 「エンディングVTRでご紹介した家庭料理」 柿熟カレー（2人分）

材料

- たまねぎ 1／2個（130g）
- にんじん 1／2本（75g）
- じゃがいも 1個（110g）
- 豚肉 100g
- サラダ油 大さじ1
- 水 300ml
- 牛乳 適量
- カレールー 2個（30g程度）
- 熟れた柿 1個（170g）

作り方

1. 鍋を熱しサラダ油をなじませてたまねぎ、じゃがいも、にんじん、肉をいためる。
2. 具材に油がまわったら水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. カレールーと柿と牛乳を入れてよくかき混ぜる。

※柿は熟してドロドロでない場合は包丁やフォークで細かくしておく。

※「豚肉」と「牛乳」で渋戻り防止！

渋みの感じ方には個人差があります。

各料理とも、渋みを感じない程度にたんぱく質の量を調整してください。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。