

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ つるし柿作りに挑戦 ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご習志野店 食育ソムリエ:桜庭 幸子

❁ 初めまして、食育ソムリエの桜庭です。

今年も「つるし柿」の時期がやってきました。干し柿が好きでよく食べるのですが、自分では作ったことがなく、昨年、機会があり初挑戦。バックヤード内につるし、皆に見守られながら約1ヶ月で干し上がり、まずまずの出来栄でした。そこで更なる美味を期待して今年もつるし柿作りに挑戦！今回はその手順を紹介いたします。



渋柿、ひも



へたを残して皮をむく



カビ防止の為
熱湯にくぐらせてから干す



ひもにくくりつける



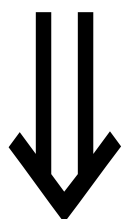
次のページへ♪





バックヤードに
オレンジ色の
のれんが出現!

柿をつるす



※今回は室内に干していますが
軒下など日当たりが良く
風通しの良い所がベスト!

1週間くらいして外皮が硬くなってきたら指で軽くもみ、その数日後に再びもむ。2週間後位には渋が抜ける。もむことにより渋が早く抜けて甘くなる。干し時間が短いため、出来上がりが大きい。もまないで1ヶ月くらいで渋が抜ける。

栄養について

生柿に比べビタミンCやタンニンの効果はなくなるがカロテン倍増。食物繊維が豊富。生柿は体を冷やすと言われるが干し柿は胃腸を丈夫にし、内臓をあたためると言われている。

乾燥がすすんでつく「白い粉」はカビではなく果糖が白い結晶となって吹いたものなので、そのまま安心して食べられる。

さあ、今年の出来栄は・・・

11月22日に皮をむいて干し始め、12月8日に
昨年の上をいく干し柿が出来上がりました。

みなさんもぜひ挑戦してみてください～!



渋が抜けて
あま～い干し柿の完成★

