



平成19年  
**12.1**  
No. 59



火点は前方の標的!

地産  
地消

## 柿

抜群の糖度を誇り、  
実りの秋を代表する

「秋の味覚の王様」。  
伝統の保存食・干し柿は、  
新年の祝い膳や飾りの  
幸運・長寿のシンボル。



亜熱帯から温帯地方の東アジアが原産地と言われており、我が国でも古くから親しまれてる果物です。現在市では、甘柿の「太秋（たいしゅう）」が栽培されています。年々、生産量・出荷量ともに増加し、平成19年度は生産者約50人・作付面積は約8ヘクタールとなり、益城町に次ぐ産地となりました。県下のみならず、関東・東北地方にも出荷しており、11月末までに30トンを見込んでいます。「太秋」はシャリシャリとした梨のような食感と上品な甘さが魅力で、果実の表面にある条紋（スジ状の紋様）が特徴です。



また、渋柿を干すことで、渋みを抜き水分が減り甘さが増す干し柿は豊野町の特産品です。ハウス全体がオレンジ色に染まる風景は新年を前にした風物詩となっています。

柿は「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほどの健康食品で、ビタミンC、カロチン、カリウム、ペクチン、食物繊維、タンニンなどを多く含むヘルシーな果物です。

- カリウムは利尿作用を促す。
- タンニンは高血圧と脳卒中を抑制する効果がある。

ポリ袋に密封して冷蔵庫に入れておけば10日～20日間はおいしさを保ちます。柔らかくなったら冷凍庫で凍らせると違った食感が楽しめます。

### 旬の簡単レシピ

#### 柿なます

材料（5人分） 1人分 49.8kcal  
柿 1個、ダイコン 柿と同量くらい  
合わせ酢（酢 大さじ1と1/2、砂糖 大さじ1）  
塩 小さじ1/2、いりごま 適量、大葉 適量

#### 作り方

- ①ダイコンは、ちょっと太めの千切りにし、塩をまぶしておく。
- ②柿は皮をむき、種を取り除き、ダイコンより少し細めのせん切りにする。
- ③合わせ酢を作る。
- ④ダイコンがしんなりしたら搾り、合わせ酢を合わせ、柿を加えて混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、好みで大葉やいりごまを和える。



協力：宇城市食生活改善推進員協議会 松橋支部

### わたしたちの街

平成19年10月末現在（前月比）

- 人口 63,973人 (-43)
- 男性 30,193人 (-24)
- 女性 33,780人 (-19)
- 世帯数 21,988世帯 (-12)
- 面積 188.56km<sup>2</sup>

▼柔道大会の取材に行きました。相手を尊重する心、礼儀を重んじる気持ちを学んでいる子どもたちの姿、着姿は、とてもりりしく見えました。前を見据えた目は輝いていました。将来、この中からオリンピック選手が生まれるといいなと思いました。（U）

▼RKK器楽合奏コンクールで不知火中マンドリン部が最優秀賞に選ばれ、取材させていただきました。初め力メラを向けると照れていましたが、いざ楽器を持つとプロ顔負けの集中力、自分の学生時代、無為に過ごしたような気がしました。（極）

▼「子育てを頑張っている自分にこほっぴをあげてね」：子育てランドでの講師から保護者へのメッセージです。冬はやけどや風邪など心配事が増えますが、親子で良い新年を迎えたいですね。（コ）

ぬしり

