



～三光手作りの干し柿～

今年も、幼稚園の真ん中の道を中心に、保育棟まで続く園手づくりの干し柿がずらりと並びました。今年の干し柿の数は、なんと「1259個」あります。園では皮をむき、カビが生えるのを防ぐために熱湯に通して紐に通し、約20日程干します。さて、柿は昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンA、C、葉酸、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。その柿を使った干し柿は、干すことで栄養が凝縮されます。



干し柿の歴史は古く、平安時代から菓子として食べられ、また、貯蔵が可能であったため非常食として用いられていました。昔の中国では、干し柿の表面につく白い粉「柿霜(しろう)」が砂糖の代わりとしても使われる貴重品だったともいわれ、日本でも千利休が茶菓子に用いていたとされています。

甘い柿はカビやすく、干した際に渋柿のほうが甘みが増すため、干し柿づくりには渋柿を使用します。渋みのもとであるタンニンは水溶性のため口に入れると唾液に溶け渋みを感じますが、干すことによって不溶性に変わり甘さだけを感じるようになります。4歳以上の子は渋柿の渋い状態のものを試食しているので干し柿を食べてみて味の違いを感じてみてください。

参考:農林水産省

旬の食材～白菜～

鍋料理でも活躍する白菜！単色野菜は栄養価が低いと思われがちですが、白菜は栄養成分が均等によく含まれています。カルシウム吸収をよくするマグネシウム、体内の水分を調節するカリウム、風邪予防や疲労回復に効果のあるビタミンCなどが含まれています。カリウムやビタミンCは水に溶ける水溶性の成分ですので、鍋物にして煮汁ごといただければ、栄養を逃がすことなく食べられます。また、白菜は煮ることでカサが減るので、その分たくさん食べられることも利点です。



白菜を選ぶときには、「巻き」に注目します。小ぶりでも葉先までしっかり巻いてあるものや、胴まで張りりと締まりがあるものも新鮮な証です。半分にカットされているものは、断面が水平で、黄色い部分に多く葉が詰まっているものを選びましょう。

白菜は葉と芯の部位によって味わいも異なるので調理方法を変えるとより美味しく食べることができます。硬い芯の部分と軟らかい葉の部分に分け、葉の部分は繊維に沿って横に切り、水にさらしてサラダに使います。芯の部分は繊維に沿って縦に切ると、炒めてもしゃきとした食感が楽しめます。栄養たっぷりの白菜を食べて寒い冬も元気に過ごしましょう。

参考:野菜・果物図鑑