

自然食

美味しい柿の食べ方

あれこれ

まほろば 宮下 洋子

2月は農園便りも大して書く事もないので、あれこれ思いつくままに食に関する事を書いてみようかと思えます。今日は私の大好きな柿について書いてみたいと思います。



🍊 美味しい柿の食べ方

柿は生の場合は、主観的には、次郎柿や富有柿が一番美味しいと思うのですが、生産者にもよりますが、ここでは生以外の私の大好きな食べ方を御紹介したいと思います。

のが大好きです。市販の柔らかいあんぽ柿より、もう少し早めに美味しく食べられるのは、自分で作るしかありません。毎年、渋柿の入る時期をお見逃しなく。

🍊 北海道で作る干し柿

北海道で柿は穫れないし、渋柿が出回る頃には外は寒くて凍ってしまうので、干し柿も作れません。でも、皮を剥いて家の中の窓辺に吊るしておくと、10日くらいで渋が抜けて甘味と風味が増してとても美味しくなります。どのくらい干して食べるかは好みですが、私は10日から15日くらいで食べる

🍊 作るのが面倒な方は

「そんな面倒なことは出来ません」と言う方は、ダンボールに入れて、そのまま家の外に置いて置きます。これは渋柿に限らず、どんな種類の柿でも、美味しい柿でも、美味しくない柿でも、完熟し過ぎて古くなった柿（完熟の方が早く美味しくな

ります)でもかまいません。

昼夜の寒暖の差で、どんどん糖化が進み、渋柿の皮も甘くなってきます。

その内、もっと寒くなり、凍ったり融けたりを繰り返していると、生の時、美味しなかった柿まで、魔法がかかったように美味しくなってきます。

それを、シャーベットより少し融けた所で食べると、アイスクリームやソフトクリームより美味しいのです!! なんと清み切った甘味でしょう!! 本当ですから…。



🍊 来年になりますか・・・

「お疑いの方はお試しあれ」、ですが、もう今年は柿がありません。

私は、いつも店で売れ残った割り引きの柿を買ったり、もっとひどくなったのをもらってきて、ベランダに置きっぱなしにしておきます。

🍊 柿は冷えるのでは？

私もずっとそれを信じていましたが、それは、事実でもあり、事実でもないのです。

確かに柿は、カロリーの大きい3大栄養素（脂肪・タンパク質・炭水化物）に比べて、糖分はあるものの、水分が多いのでカロリーは多くありません。

従って、体を温める力は確かに弱いので、柿ばかり食べていると、体は冷えて来ます。

🍊 柿と果物の働き

ところが、3大栄養素を消化する為に必要な酵素やビタミン、ミネラルや、抗酸化作用が強いので、カロリーのある物をエネルギーに変えてくれたり、3大栄養素がエネルギー化する時に発生する活性酸素を中和して体を守ってくれます。

また、柿の糖分は腸内微生物のエサになり、微生物が増殖したり、消化酵素を作ってくれるための微生物のエネルギー源になっています。


柿に限らず、果物は皆、同じような働きをしています。

🍊 協力関係が大切

つまり、果物がないと、カロリーのある3大栄養素がエネルギー化しづらくなって、体温を上げる事が出来ません。


両方がお互いに協力して働き合って始めて体が温まるし、筋肉の活動エネルギーや、食物を消化する為のエネルギーや、内臓を動かせる為のエネルギー、脳を動かせる為のエネルギーを作り出すことが出来るのです。




 糖鎖の構成要素として
大切

また、一つ一つの細胞の表面には、タンパク質や脂肪酸と繋がった糖鎖（単純な糖が数個前後繋がったもの）がアンテナのように無数に出ている、外部からの情報を収集し、内外の調整やコントロールの役目を果たしています。

その糖鎖の構成要素としても、果物の糖は活躍しています。

 大切なのは
バランス

従って、果物は摂り過ぎないように上手に食べることが大切で、上手に食べるというのは、3大栄養素と果物を、お互いに出来るだけ過不足ないようにバランスよく摂ることが、最も効率よく、エネルギーを生み出す事で、一番体が温まる事なのです。

 根本的な体質改善は

野菜も果物と同じような働きがありますが、でんぷんや糖分の少ない野菜は、取りすぎれば、




果物より体を冷やしてしまいます（芋類やレンコン、カボチャなどはでんぷん質が多くあるので温めます。だから良いという意味ではありませんが）

しかし、甘いものや清涼飲料水の糖を多く摂りすぎた人は、果物の糖でも糖分過多になるので、野菜だけ摂って、少し控えた方が良い場合もあり

ますが、一時的なものです。

果物を控えるよりも、取り過ぎたでんぷん質（炭水化物）や、甘いものや清涼飲料水を控える方が、根本的な体質改善につながるからです。

 冷えについて

もちろん、体温の低い人や、血流が悪くて手足の冷える方は、果物や生野菜は生で冷たく物理的に冷えるので、冬はあまり食べたくないし、生水もあまり飲みたくありません。

でも、これは悪循環で代謝能力がどんどん低下してしまいます。

お腹を空かせて、しっかり良く体を動かせば、生水も果物も生野菜も美味しく感じられるものです。

加熱した物には加熱した物の、生には生のメリットもデメリットもあり、どちらが良いという事でも、悪いという事でもなく、両方をバランスよく摂ることによって、人類は代謝能力を向上させ、進化して来ました。

どちらに偏っても、代謝能力が低下し、体は冷えてしまいます。

やはり、バランス良くなが大切です。

動物性食品と植物性食品もバランスよくです。



よくある質問

私がお店に立っていたり、講演会でお話したりすると、よくある質問が、指導者によって異なる相反する健康法について、「どちらが正しいのでしょうか?」と言うものです。

私は、治病食としては、どちらも正しいと答えるこ

とにしています。

病気とは、どちらかへの偏りですから、それを治す為には反対の健康法で修正する必要があるからです。でも、少し良くなれば、平常食は、バランスよく両方を取り入れることをお勧めしています。

いつまでも、治病食を続けていると、また、逆の偏りを招くからです。



健康はバランスから

私の大好きな柿の話から始まって、最後はずいぶん理屈っぽくなりました。

でも、難しく考える事はありません。

要は、心を自由に開放して、何でもバランスよく食べれば健康になれるというお話でした。健康志向の方ほど、あれは良いか悪いかなど頭で考えて食べていらっしゃるお客様が多く、無添加で無農薬の自然食品を食べていても、食べ物に捉われて、食べ方が自然でない為に、なかなか健康になれない方も多いので、何かのヒントになれば嬉しいかな、と思います。それでは、春もまだ少し遠いようです。

バランスよく何でも食べて、免疫力を上げ、インフルエンザなどに罹られませんかように、ご自愛くださいませ。