

柿（越王おけさ柿）



❀ 紹介

新潟のかきは「おけさ柿」のブランド名で全国に親しまれている。主な品種は「平核無(ひらたねなし)」と「刀根早生(とねわせ)」で、両方とも、種のない渋柿であり、炭酸ガスを使用して短期間に脱渋したされたものが一般的に流通している。主な産地は、佐渡市、新潟市西蒲区・秋葉区。果皮は鮮やかな橙黄色でつややか、扁平で特有の箱型をしており、脱渋後の糖度は14～16度、果肉は柔らかく緻密で甘いのが特徴である。角田山・山麓には古墳や遺跡があり、その昔、この地に「越の王」と呼ばれる統治者がいたことにちなみ、「越王おけさ柿」と命名された。

かきの実が赤いのは「カロチノイド」と呼ばれる色素のためで、この色素は高温では発現せず、秋が深まり気温が下がると次第に赤みが増してきます。「平核無」は、新潟県原産の渋柿品種である。種子がないのに実を結ぶ特性から、別名「八珍柿(越後七不思議の次に不思議なことという意味)」とも呼ばれている。現在の渋抜き方法は、アルコールや炭酸ガスが利用されるが、古くはお風呂の中で「湯抜き」が行われることもあった。脱渋後のトロリとした肉質は、多くの品種の中でも最上級と評価されている。

❀ 栄養成分

渋ぬき柿は、炭水化物が〈16.9%〉含まれており、そのうち〈2.8%〉が食物繊維である。

ビタミンA[β-カロテン当量〈300 μg〉、クリプトキサンチン〈380 μg(生)〉、〈2,100 μg(干し柿)〉]と、酸味をイメージするビタミンC〈55 mg〉も含まれる。

※〈〉内は可食部100gあたりの数値

❀ その他の有用成分

オメガ3脂肪酸(EPA、DHA)

❁ 健康への有用効果エビデンス

柿は、「酔いざましに良い」「血圧を下げる」といわれている。これらは、渋に含まれるポリフェノールの一種柿タンニン(シブオール)によると考えられるが、ヒトにおけるデータは見当たらない。むしろ、タンニンに由来する柿結石や腸閉塞(おそらく食べすぎ)などの臨床データが多く報告されている(資料1)。

また、柿の葉やへたには、ウルソール酸、ベツリン酸、オレアノール酸等のトリテルペン酸が含まれる。これらのトリテルペン酸は、抗がん作用(増殖抑制)、抗炎症、抗酸化、抗高脂肪血作用などの生理活性が注目されている(資料2)。

※ 参考資料

1. 特定行政法人 国立健康・栄養研究所 ; 「健康食品」の安全性・有効性情報
2. Fukushima E. O. et al. ; CYP716A Subfamily Members are Multifunctional Oxidases in Triterpenoid Biosynthesis. 2011, Plant Cell Physiol. 52: 2050-2061.

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。