NST 通信　Vol. 1

平成 29 年 11 月号

　　果物が美味しい季節となりました。

当院が位置する御所市は、御所柿（ごしょがき）の発祥の地です。

古くから、柿の栽培が盛んで、正岡子規が詠まれた有名な句

『柿くへば鐘がなるなり法隆寺」

の柿は、御所柿であると言われています。

　御所柿は、室町から江戸初期頃に、御所まち近辺で突然変異

により出現した、すべての甘柿の原種とされる品種です。

　御所まち霜月祭（１１月第2日曜日）では、個人宅の町屋公開で、

御所柿の木を見ることもできますので、足を運んで頂けると、運がよければ

市場にはなかなか出回らない、幻の柿（御所柿）の購入や、新しい発見が

できるかと思います。

　柿には、利尿作用のあるカリウムや、ビタミンAやビタミンCなどの

疲労回復、風邪の予防、老化防止の効果がある栄養素が、多く含まれています。

　実だけでなく、葉にもビタミンCが多く含まれていて、柿の葉茶や、

柿の葉寿司などにも利用されます。

　　デザートとしてだけでなく、白和え、サラダなど、いろいろな料理にも

利用できる食材です。

（疾患によっては、制限が必要な場合がありますので、管理栄養士にお問い合わせください）