



9月



2026 い〜とカレンダー

柿の栄養素

抗酸化作用を持ち、免疫力向上が期待できる**ビタミンC**や**カロテン**、腸内環境を整える**食物繊維**を豊富に含みます。

おいしい柿の見分け方

ヘタと果実の間に
すき間がない
皮に張り
ツヤがある
硬さが均一

ヘタがきれいな緑色
全体が色づいている
持ったときに重さを感じる



旬の食材「柿」

クイズ

答えは左下！

柿を追熟させるために、一緒に袋にいれておくとよい果物は？

①ぶどう ②いちご ③りんご



甘柿と渋柿はどう違う？

柿の渋みは、『**タンニン**』によるものです。タンニンは水溶性のため、口の中で溶けて渋く感じます。甘柿や干し柿は成熟や渋抜きをすることでタンニンが不溶性に変わり、甘くなります。



来月号は、柿を使用したレシピをご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 大腸がん検診の日	2 くず餅の日	3 クエン酸の日	4 串の日	5
6 黒豆の日	7	8 休養の日	9 手巻寿司の日	10 牛たんの日	11 たんぱく質の日	12
13	14	15 日本のキャビアの日	16 アサイーの日	17 イタリア料理の日	18	19 食育の日
20	21 敬老の日 海老の日	22 国民の休日	23 秋分の日 おいしい小麦粉の日	24	25	26
27	28	29 かぜ備えの日	30 和栗の日	1	2	3

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え:③りんご りんごの植物ホルモン(エチレングス)の作用で追熟するため