

2023.01.13

# あんぽ柿(干し柿)を上手に作ろう！作り方のコツを知って、カビ対策！日持ち対策！



## 目次

### 1. 干し柿とは？

- 1.1. 干し柿とは？いつ作る？
- 1.2. 干し柿の材料は？それはなぜ？
- 1.3. 干し柿の栄養は？

### 2. 干し柿の作り方

- 2.1. 材料の用意
- 2.2. 皮むき
- 2.3. 紐つけ
- 2.4. お湯で殺菌
- 2.5. 干す
- 2.6. 揉む
- 2.7. 完成！

### 3. 干し柿の食べ頃は？

### 4. 干し柿の保存方法は？

### 5. 干し柿の作りの失敗ケース

- 5.1. カビてしまう
- 5.2. 干している間に実が落ちてしまう
- 5.3. 鳥や虫に食べられてしまう

### 6. 失敗しない干し柿作りのコツは？

### 7. 干し柿作りは"簡単"で"特別"なもの

栄養満点で食べ応えがあり、上品で自然な甘さが味わえる魅力たっぷりの干し柿は、自宅で簡単に手作りできるって知ってましたか？今回は干し柿の作り方や失敗しないためのポイントを紹介していくので、ぜひ参考にしてみてください！



にっぽんの誇りを届ける

日本の恵まれた自然環境と  
生産者の栽培技術、そして  
テクノロジーを駆使した、  
誇らしい農作物をお届け

## 百周年の濃い甘さ 伊達のあんぽ柿



いますぐ確認

干し柿とは？



### 干し柿とは？いつ作る？

干し柿とは柿の皮を剥き、天日干しして乾燥させたドライフルーツの一種です。干すことによって旨味と栄養が凝縮され、生の柿と比べて甘さや栄養素がグン！と増えるんです。干し柿作りに適してるのは天気が比較的安定しやすい11月頃。地域にもよりますが気温15度を下回るようになると干し柿作りのシーズン到来の合図です。

### 干し柿の材料は？それはなぜ？

あんなに甘い干し柿ですが、実は使われている柿は渋柿なんです。その理由はただ一つ、甘柿より渋柿の方が糖度が遥かに高いからです。高い糖度を持っていても、渋柿に含まれる渋み成分の「タンニン」が水溶性なので、口に入れると甘さよりも渋みを感じてしまいます。しかし、渋抜きをすると不溶性に変化し、口に入れても渋みを感じなくすることができるので、干し柿には渋柿が選ばれているんです。

### 干し柿の栄養は？

柿が赤くなると医者も青くなるとよく言いますよね。果物の中でも特に栄養豊富な柿はビタミンAやカリウム、食物繊維やタンニンなど、干し柿にするとさらに栄養価がUPします。どれも健康や美容、アンチエイジングに効果的な栄養素ですが、食べ過ぎは逆効果なので適量を毎日食べるのが良いでしょう。

## 干し柿の作り方



ではさっそく干し柿を作ってみましょう！

### 材料の用意

渋柿…好きなだけ

紐（荷造り用のヒモなどで可）…30個に対して10mほど

洗濯用ハンガー

軍手

### 皮むき

紐を結びやすいようにヘタの部分はT字に残して、柿の皮を綺麗に剥きます。ピーラーを使うと楽ちんですよ！この時、雑菌がつかないように軍手などすると良いでしょう。

### 紐つけ

紐を60～70cmに切り、両端に柿のヘタを結びつけます。一つの紐に柿が2つ付く形で、全ての柿を結んでいきます。

### お湯で殺菌

鍋にお湯を沸かし、その中に先ほどの柿を5秒ほどくぐらせます。この工程によって殺菌され、カビが生えにくくなるので忘れずに行いましょう。

### 干す

柿同士がくっつかないように間隔をあけて、洗濯用ハンガーなどに柿を吊るしていきます。カビを発生させないためにも、干す場所は日当たりがよくて風通しが良い所を選びましょう。雨が降った日は、室内や雨が直接当たらない場所へ移動させます。

### 揉む

1週間ほどすると皮が固くなり始めるので、そのタイミングで柿を潰してしまわないように指で優しく揉みます。さらにまた数日後に揉むことで、渋が抜けて早く甘くなります。

### 完成！

柿の大きさや天気によって異なりますが、大体2週間～3週間ほどで完成です！硬めの干し柿が好きな人は長めに、柔らかめが好きな人は短めに干すことで好みの食感に上げることができるのも手作りならではのですね。



にっぽんの誇りを届ける

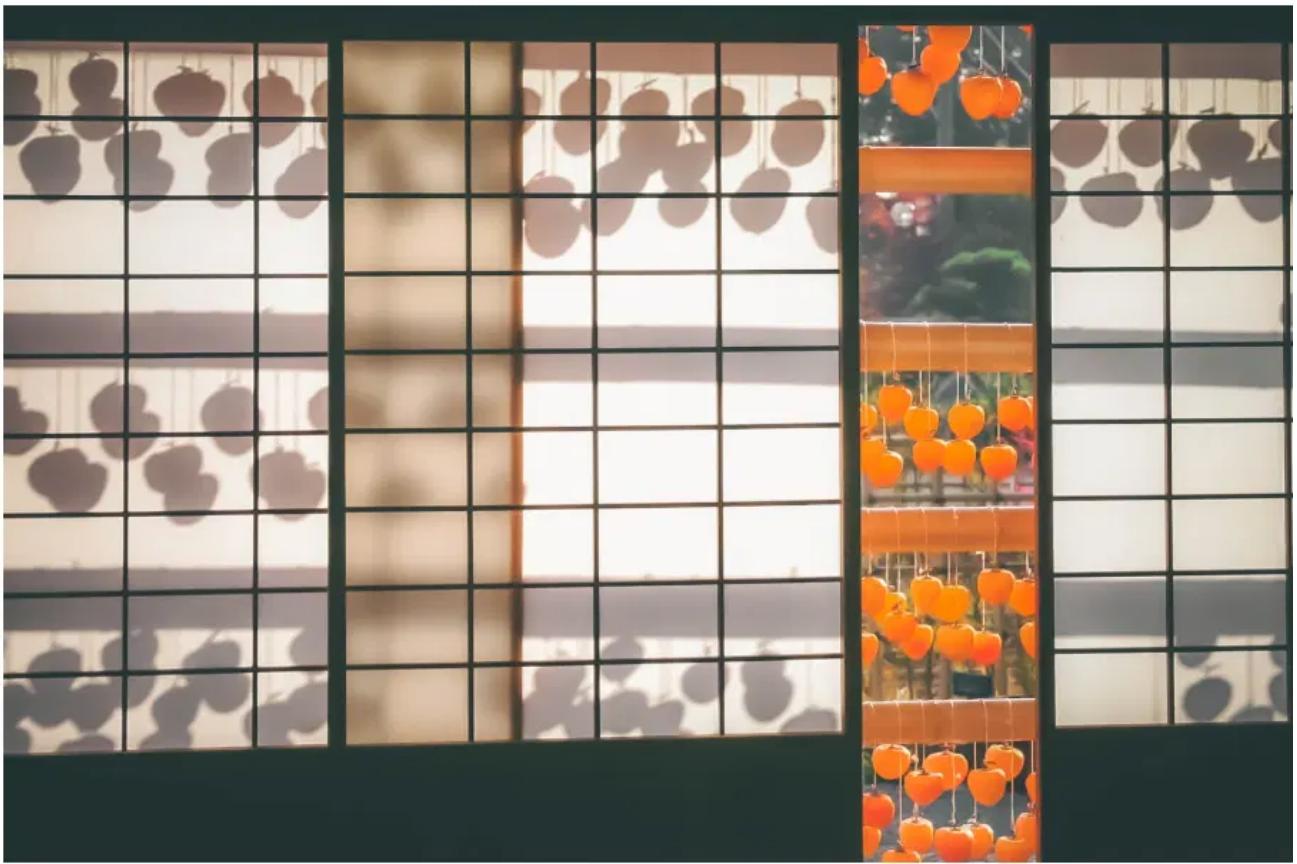
日本の恵まれた自然環境と  
生産者の栽培技術、そして  
テクノロジーを駆使した、  
誇らしい農作物をお届け

## 百周年の濃い甘さ 伊達のあんぼ柿



いますぐ確認

干し柿の食べ頃は？



干し柿というと白い粉が表面に出てきたら食べ頃なのかな？と思いがちですが実はそうでもないんです。あの白い粉は糖分が結晶化したもので、10度以下で低湿度の環境で長期間干すことが条件となるので、地域によっては白い粉を出す方が難しいかもしれません。さらにずっと外に干している柿や室内に干している柿など、「干し方」によっても干す期間は変わってくるので、わかりやすい基準として「柿の厚さが1cm前後になったら食べ頃」と覚えておきましょう。

## 干し柿の保存方法は？



#### < 常温保存 >

ラップやペーパーで一つ一つ包み、直射日光の当たらない風通しの良いところで保存しましょう。常温保存だと干し柿本来の美味しさがそのまま味わえるのでおすすめですが保存期間は2~3日なので食べ切れる分だけにおきましょう。

#### < 冷蔵保存 >

ラップやペーパーに一つ一つ包んだ後、保存袋や容器に入れて野菜室で保存します。常温に比べて保存期間は1ヶ月ほど伸びますが、乾燥しやすいので密閉するのがポイントです。

#### < 冷凍保存 >

ラップやペーパーで一つ一つ包み保存袋に入れてしっかりと空気を抜いて冷凍庫で保存します。解凍するときは常温もしくは冷蔵にて5~6時間ほど自然解凍するだけで食べられます。冷凍すると半年から1年ほど保存できるので、手元にたくさんあるときは早めに冷凍保存しましょう。

## 干し柿の作りの失敗ケース



干し柿作りにおいて”あるある”と言われている失敗例をいくつか紹介します。

#### **カビてしまう**

干し柿作りにおいて1番起きやすいトラブルが「カビ」です。作る前に殺菌していても、柿同士がくっついてしまっていたり、雨の日が続いたりするとカビが発生してしまいます。また、しっかりと乾き切る前に腐ってしまった柿があると、その周辺の柿もダメになってしまうことがあります。

#### **干している間に実が落ちてしまう**

紐で結んで干しているだけなので、やはり風の強い日や結び目が緩いところなど、気づいたら実が落ちてしまっていた！なんてこともあります。

#### **鳥や虫に食べられてしまう**

駐車場や庭の一角、ベランダなど干す場所によってリスクは変わってきますが、外に干していると鳥に食べられてしまったり、カメムシなどの虫に柿を吸われてしまったりします。





にっぽんの誇りを届ける

日本の恵まれた自然環境と  
生産者の栽培技術、そして  
テクノロジーを駆使した、  
誇らしい農作物をお届け

## 百周年の濃い甘さ 伊達のあんぽ柿



いますぐ確認

失敗しない干し柿作りのコツは？



先ほど挙げた失敗例ですが、実は簡単に回避できるんです。例えばカビ予防として有効なのは干す時に焼酎の入った霧吹きをしっ  
かり吹きかけること。仮にカビが発生してしまった後でもその部分を多めに切り取り、周辺に再度焼酎を振りかけて消毒すれば問  
題ありません。外に干すスペースがない場合は室内で扇風機を回すだけでもカビ対策になりますよ！また、干し柿用ネットを使う  
と鳥や虫の被害を防げるだけでなく、実が落ちてしまうのも回避できます。

## 干し柿作りは”簡単”で”特別”なもの



干し柿作りというとなんとなく面倒なイメージがあったと思いますが、実は皮を剥いて干すだけなんです。簡単な上に、自分の好  
みに合わせた特別な干し柿が作れるなんて魅力的ですよ！上手にトラブルを回避しながら楽しく美味しい干し柿を作ってみま  
しょう！