

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
議会		
國會議員要覧 令和五年八月版	中島孝司	国政情報センター
医学		
“和歌山方式”を生んだ新型コロナとの連戦に思う ～3年間の苦悩と葛藤の日々の軌跡～	野尻孝子(著)	ぎょうせい
都市・環境工学		
POP URBANISM 屋台・マーケットがつくる都市	中村航	学芸出版社
ゼロカーボンシティ 脱炭素を地域発展につなげる	諸富徹・藤野純一・ 稲垣憲治(編著)	学芸出版社
都市を学ぶ人のためのキーワード事典 これからの見通すテーマ24	饗庭伸(編著)	学芸出版社
運輸・農業		
スマートモビリティ時代の地域とクルマ 社会工学アプローチによる課題解決	大澤義明(編著)川島宏一・ 笹林徹・鈴木勉・谷口守ほか	学芸出版社
都市農業新時代 いのちと暮らしを守り、まちをつくる	中塚華奈・榎田みどり・ 橋本卓爾(編著)	実生社
教育		
イラストで学ぶ保育者のための 「ハザード」教室 子どもの「危ない!」の見つけ方・伝え方	所真里子・掛札逸美・ レーヴ法律事務所(著)	ぎょうせい
レジリエンスを育てよう 子どもの問題を予防・軽減する YOU CAN DO IT!	山本利枝・渡辺梨沙・松本有貴・ マイケル・E・バーナード	新評論



「しぶ柿」



日暮れが早くなりましたね。

少し物悲しくなる季節ですが、色とりどりの果物が実る季節でもあります。

その中で、とりわけ鮮やかな色の果物といえば、柿。

柿は東北から九州まで日本の広い地域で生産されています。

言うまでもなく、生産量日本一は和歌山県で日本一の座を44年間譲らず不動の地位です。全国5分の1の生産量を占めています。

和歌山県政史によると、安土桃山時代には栽培、販売されていたとあり、日本の原風景を想うとき山里の柿の木は欠かせません。

柿といっても多くの種類がありますが、皆さんは「なに柿」推しですか。

私の推しは「しぶ柿」です。そのままではとても食べられないしぶ柿も、ほんの少し手を加えるだけで、最高級スイーツ、最高級食材に生まれ変わるところに魅力を感じます。

柿のしぶ抜きはお湯だけで出来ます。柿のへたを残し皮をむいた後ひもでくくり、鍋たっぷりの沸かしたお湯に30秒ほどつけ、物干し竿に干します。一週間たてば、手袋をはめて、少しほぐします。しぶ柿は乾燥することで甘みが増します。硬さや甘みはお好みで。

うちでは鳥対策としてCDディスクも一緒につるしています。

このように簡単に出来ることを知ってからは、干し柿づくりは我が家の欠かせない季節の行事となりました。

柿には、肌を美しくし免疫力を高めるビタミンCや、がんへの抑制効果があるとされるβ-カロチン、心臓病や脳卒中等の予防効果があるとされるタンニン、血圧を下げる効果が期待できるカリウムが含まれており、食物繊維も豊富で整腸作用も期待できます。

さて、和歌山あるある。柿をたくさんいただいて、そのまましておいたら、柔らかくなりすぎてしまったことがありますよね。そんな時は、パウンドケーキに使ったり、手軽に出来るスムージーにしてみてもいかがでしょう。牛乳と柿を混ぜるだけでスムージーの完成です。

こんなにも素晴らしい柿ですが、若年層の「柿離れ」という記事を新聞で目にしたことがあります。世界に誇れる和歌山の柿、是非みなさんも魅力を発信してください。

