



第139回 秋の味覚の記憶

秋も深まり立冬を迎え、朝夕に冷え込む日々が続いている。秋という季節は「赤」を思い出させる。彼岸花、夕日、紅葉と赤もいろいろだが、とくに柿の実の赤である。私の田舎には柿の木があって、秋になるとたくさんの赤い実をつける。私が最も好きなのは、渋柿が木になったまま熟した熟柿（じゅくし）と呼ばれる状態の柿である。木守（きもり）柿とも呼ばれ、渋柿が実ったまま熟して果肉はゼリー状になり、濃厚な甘みがある。種のまわりにツルンとした柔らかな食感の被膜があり、これがまたおいしい。熟柿をもぐには慎重にやらないといけない。長めの竹竿の先端を二股に裂いて根本を針金でしばる。熟柿の根本をねらって二股を差し込んで固定し、ゆっくりと枝をねじ切って、実を落とさぬように慎重に回収する。勢い余って柿を落としてしまうと、実がはじけて一貫の終わりである。ピンと皮のはった熟柿をほおばると、芳醇な甘みとわずかなアルコール臭が口いっぱいにひろがる。ああなんておいしいのだろう。都市部で育った人は、この熟柿を食べた経験がないのではなからうか。以前、医学生たちに熟柿をふるまったことがあるが、学生たちは本当に食べられるものか、かなりいぶかしんでいた。熟柿を楽しめるのは、田舎で育ったものの特権と言ってもいいだろう。

▼あわせ柿

柿の思い出といえば、おばあちゃんのあわせ柿も懐かしい。渋柿はそのままでは食べられないが、いくつか渋を抜く方法がある。今はドライアイスで渋を抜くのが一般的だが、昔は湯抜きといって風呂の残り湯につけおきして渋を抜いていた。湯で渋をぬいたあわせ柿は少し生温かくて柔らかで甘い、あの独特な味を忘れることはできない。

渋抜きは、渋みの原因である水溶性タンニンで舌で感じられない不溶性タンニンにする化学反応を利用する。渋抜き処理（アルコール、炭酸ガス、湯抜きなど）を行うと、柿の果肉内でアセトアルデヒドが生成されタンニンと結合し、不溶性タンニ

ンに変化する。

不溶性タンニンは渋くないので、元々あった果糖などの甘味成分だけを感じるようになるという理屈である。湯抜きは簡単な渋抜きの方法で、昔から受け継いできた生活の知恵といえる。熟柿の場合、この渋抜き過程が自然の中で進行する。反応途中のアルコール分が少し残るので、独特のフルーティーなアルコールの香りがするらしい。

健康の面からいえば、渋みのもととなるタンニンは食べると腸管に影響し便秘しやすくなる。だから、腸閉塞（ちょうへいそく）の経験のある人は要注意である。便秘が悪化すると腸閉塞が再発しやすくなるので、柿の食べすぎには注意しないといけない。

▼身近にあった季節の果物

考えてみれば、実家の庭には食べられる果樹がたくさん育ててあった。柿、茱萸（ぐみ）、無花果（いちじく）、夏ミカン、柚子（ゆず）など。昔の人は、季節を楽しむ果物を自前の庭で育てていたのだ。ただ、そういった果樹は害虫もつきやすく、今ではそのほとんどを伐採してしまった。私が現在暮らしている家の庭には、柿もいちじくもない。都市での暮らしは大変便利だ、スーパーに行けば果物は簡単に手に入る。だが私の大好きな熟柿はスーパーでは売られていない。熟柿は摘果したらすぐに傷み始めるので流通にのらないのだと思う。

秋の夕暮れを背景に鮮やかな赤い実をつけた柿の木を見るたびに、子どもの頃の懐かしい味覚の記憶が、つよく思い起こされるのである。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
教授

谷口 晋一
(たにぐち しんいち)