

## 10月オススメ旬の果物

### 柿



早生品種やハウスものの早いものだと8月頃から収穫が始まる柿ですが、様々な品種が本格的に収穫されるのは**10月～11月**で、柿の美味しい時期もその位だと言われています。

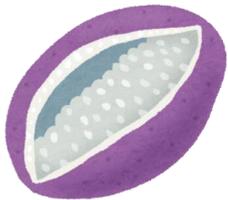
美味しい柿は、**へタが果肉に張り付くように隙間が無く、4枚綺麗に揃っているもの**やなるべく**緑色が残っているもの**、

外観がしっかりと**全体にオレンジ色に染まっており、形が整っているもの**、

手に持ってずっしりと**重みを感じるもの**、**柔らかすぎないもの**がオススメです。

また、「**柿が赤くなると医者が青くなる**」と言われるほど栄養が豊富な柿ですが、一度に食べすぎてしまうと不調の原因にもなってしまいますので、一日一個を目安に美味しく召し上がりましょう。

### あけび



熟すと実が裂けることから「**開け実**」となり、それがなまって「**あけび**」になったという謂れがあるあけび。

日本各地の山間部で自生しているため、子供の頃に食べた記憶がある方もいらっしゃると思いますが、大人になると、白いゼリー状の実と黒い種のビジュアルに抵抗を感じてしまう方も多いと思います。

主に食用とされるのは**白いゼリー状の実の部分**で、あまり香りはありませんが、**ねっとりとした食感と口の中いっぱい広がる優しい甘さ**は熟した柿に近い感覚です。

また、実を包んでいる**皮の部分**も、少し苦みはありますが、あく抜きをしっかりと行えば、**天ぷらや和え物**で楽しむことができます。