



体にいい柿酢

私の人生カキさまさま、 丸ごと柿酢生活

久留飛富士恵

カキの話聞いた翌日、
五〇本の苗を注文

無知な自分、七四歳の今、毎
日が元気で楽しく、仕事のでき
る幸せを感じています。

振り返れば、平成元年十一月
三十日、町の村おこしの講演会
に参加したことがはじまりで
す。そのときの話では、わが町
広島県尾道市御調町はカキの里
で知られているので、カキの樹
を植えれば間違いないとのこ
と。翌日、さっそく西条柿の苗
五〇本を農協に注文しました。
そのことを主人にいうと、「バ

カたれ、『モモクリ三年カキ八年』い
おーがー。八年もせにやあー、カキは
ならんのに、わしゃー植えんぞ。』

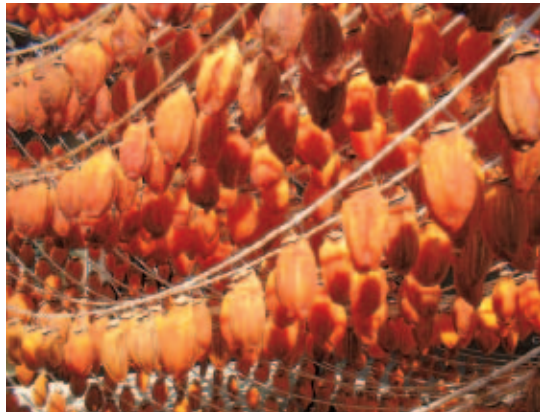
しかし、一週間後のある日、勤めて
いた縫製工場から帰ると、主人が「苗
が来たけえ全部植えたぞ」と。

それからカキの樹は年々増え、今で
は四〇aの棚田（休耕田）に二〇〇本
以上。二万〜三万個の実をつけてく
れています。

主人には、植えた責任と愛着が生ま
れたのか、姿が見えぬといつもカキ畑
一日一回はカキの樹と話をしないと気
が治まらず、赤子のようにかわいがっ
ています。おかげさまで今年も収穫の
秋を夢見ています。

福島から
「夢」が送られてきた

四年目の秋、赤い実がついたときの
うれしさ、ずくし（熟柿）を食べたと
きの美味しさ、この感動が年々歳々と



福島まで作り方を教わりに行ったあんぼ柿

行気分でルンルン……。

福島で多くの人に助けられ、お知恵を借りたおかげで、今では立派な干し柿ができ、皆様に喜ばれています。この干し柿がきっかけで出会いもありました。老後、田舎暮らしがしたいといって大阪から引越してきた夫婦が、私のうちに干し柿の手伝いに来てくれます。



主人が休耕田に植えたカキ

私に夢と知恵を与えてくれました。最初は渋抜きに挑戦し、ご先祖様と親戚中に贈っていました。

そんなある日、福島県の親戚からあんぼ柿が送られてきました。「まあ、うれしい。これは夢が送られてきたんだ」、箱を開けた途端にそう感じ、食べもしないうちから自分でも作ってみたいくなりました。

夢はかなえられ、あんぼ柿の本場、福島へ飛行機で二回も勉強に。新婚旅

皮が余計に入っている柿酢

ずくしが捨てられ、泣いているのを見たときのことです。子どもの頃、母が柿酢を作って酢の物などに使っていたことを思い出し、私も挑戦してみることになりました。作り方も知らぬまま、

ずくしを樽に入れ発酵させていたとき、「現代農業」の果実酢特集（平成十四年九月号）に出会い、とても参考

になりました。あれ以来、「現代農業」は私に必要な友達であります。

現在、柿酢は地元のお酢やさんの協力を得て、道の駅で販売しています。私の柿酢の特徴は、ずくしだけでなく、あんぼ柿を作るときに剥いた皮も全部混ぜていることです。カキは皮と身の間に栄養分と酵素が多いと聞いたからです。

この柿酢は、わが家の健康管理にも大活躍。飲んでよし、調理にまろやかこのつまさ。野菜ジュースに混ぜても



それから柿酢は農業利用もできま
す。一〇〇〇倍ぐらいに薄めて、ジョ
ロで野菜にかけてやると、虫がいなく
なります。

カキ酢の搾りカスは、米ヌカとEM
菌と混ぜればすぐに発酵して良質の肥
料になりますので、カキの樹に戻して
やります。すると葉っぱが青々とする

柿酢の粕で作った堆肥で カキの樹が元気に

「柿酢なんて」と馬鹿にしていた
が、今では気づくとビンが空になっ
ています。

主人もはじめは、いつものよう
に「柿酢なんて」と馬鹿にしていた
が、今では気づくとビンが空になっ
ています。

私もおかげで、糖尿病に悩まされて
いた私も元氣ピンピン。三〇〇以上あ
った血糖値も一七〇まで下がりました。

「主人もはじめは、いつものよう
に「柿酢なんて」と馬鹿にしていた
が、今では気づくとビンが空になっ
ています。」

「コンニャク」まで使える

「コンニャク」まで使える

カキは本当に捨てる場所がなく、
柿酢を作るときに出るコンニャク(酢
酸菌の作った膜、食べるコンニャクに
似ている)でさえ利用できます。乾燥
肌でかゆいところに塗れば、かゆみが
止まります。顔に塗ったり、お風呂に
入れれば美容によく、「七〇を超えて
もシワひとつないのはすごい」と驚か
れます。

それから、酢のかわりにこのコンニ
ャクを切り刻んだものを使って酢の物
もできますし、生ゴミに入れておけば、
ウジが湧きません。

今度、このコンニャクも商品化でき
ないものか、考えているところです。

まさに私の人生カキさまざま。毎日
が楽しみです。これからがんばりま
す。

(広島県尾道市御調町)