

みりよく 旬の味緑通信

取材・文/姫野 昭祐(特産ファーマーズマーケット課 きてかへな)



今月の食材

イチジク

美味しい時期
8~10月

管内産地:八日市・近江八幡ほか
分類:クワ科イチジク属
原産地:アラビア半島原産
ここで買えます!
きてかへな、上田インショップ、
八日市やさい村など

特徴

上品な甘さとほのかな酸味が楽しめる夏、秋の果物です。プチプチの食感が最大の特徴。滋賀県で作付けが増えつつある品目のひとつです。

効能

果糖、クエン酸が多く含まれ、独特の味わいを出しています。食物繊維も豊富でヘルシー♪赤みはポリフェノール的一种アントシアニンが含まれ、抗酸化作用が望まれます。

長持ちさせるには

日持ちがしないので早めに食べるのが基本です。やむを得ない場合はビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

よいもの見分け方

全体にイチジクの赤み(えんじ色)が広がっていて、おしりが開いているものが完熟とされています。果皮にハリや弾力があり、ふっくら大きくて傷のないものがよいとされます。

食べ方

グリーン近江で多く栽培されているのは「榊井ドーフィン」という品種で、国内でも広く出回っています。ほどよい甘味とさっぱりとした風味で生食はもちろん、ジャムなど加工にも向いています。

イチジクの甘みを
ぎゅっと詰め込みました

味緑のレシピ

焼きイチジク

- 1 イチジクをよく洗う。
- 2 水気をふき縦半分か1/4に切る。
- 3 クッキングシートを敷いたオーブンの天板に並べる。
- 4 余熱なしで150度のオーブンに入れ、1時間半ほど焼く。
- 5 お好みでもっと乾燥させたい場合は、裏返し、シートを交換してさらに1時間焼くか、天日干しする。
- 6 すぐに使わない場合は冷凍庫へ入れてもOK。そのまま使えます。
- 7 トーストやアイスの付け合せ、スイーツのトッピングとしても使えます。

★焦がさないように注意しましょう。

