



美味しい時期

6月～7月、8月～11月

産地

竜王・近江八幡地域など

分類

クワ科イチジク属

## 今月の食材

# イチジク

### 特徴

聖書に登場するほど果樹としての歴史は非常に古く、古代ギリシアではすでに品種改良されていました。「無花果」と書きますが、普段果実と思って食べている部分が花です。主な品種には6月～7月に収穫する「夏果」と8月～11月に収穫する「秋果」があります。

### 栄養成分

「フィシン」というたんぱく質を分解する酵素を含んでいるので胃もたれの防止や二日酔いを予防するのに効果的です。また、水溶性の食物繊維「ペクチン」も豊富なので便秘にも効果が期待できます。

### 食べ方

生で食べるのはもちろん、スイーツや料理に使えます。生で食べる場合は、ヘタを曲がっている方向とは逆側に折り、そのままゆっくりお尻側に引っ張ってむきます。残った部分も同様に先端からお尻側に向かってむいていきます。バターを溶かしたフライパンでくし形切りにしたイチジクを炒めたソテーもおススメです。



きてか～などで  
買えます!



### 良いものを見分け方

果実の形がまんまる大きくふっくらとしていて少し弾力のあるものが良いでしょう。また、ヘタの切り口部分に白い樹液が残っていると新鮮なしです。

### 長持ちさせるには

イチジクは傷みやすい食べ物なので、冷蔵保存でも2～3日以内に食べましょう。食べきれない場合は、水洗い後水気をふき取り、1個ずつラップに包んでポリ袋に入れて冷凍保存もできます。食べる際は凍ったイチジクのお尻に薄く十字の切れ目を入れて流水にあててこすると皮がむけます。半解凍でシャーベット、完全に解凍すればコンポートのような食感が楽しめます。

## Recipe 1

### 彩鮮やか皮ごとイチジクジャム

【材料】  
イチジク…あるだけ、  
砂糖…イチジクの35%の重さ、  
レモン果汁…大さじ2

#### つくりかた

1. ジャムを保存する瓶は煮沸消毒して乾かします。
2. イチジクを軽く水洗いし、ヘタの部分は切り落として2～3センチ角に切ります。ここで重さを計ります。
3. イチジクの35%の重さの砂糖を加えて軽く混ぜ、5分ほどなじませます。
4. にじんできた水分ごと鍋に入れ、中火で煮ていきます。
5. 水分が出たら弱火で煮詰め、アクをすくいながら軽くトロみがでるまで加熱します。
6. トロみが出たらレモン果汁を加えて少し加熱し、火を止めて完成!

※加熱している間、ジャムが焦げやすいので気を付けましょう。

※できるだけ熱々のうちに瓶に詰め、ふたを閉めてひっくり返し、室温で冷ましてから冷蔵庫で保管します。やけどに注意してください。



## Recipe 2

### 甘さ控えめイチジクのケーキサレ

【材料】  
イチジク…2個、クリームチーズ…20g、  
ホットケーキミックス(今回は米粉を使用)…150g、  
卵Mサイズ…1個、牛乳…120ml

#### つくりかた

1. イチジクは好みで8等分のくし切りか、1cm幅の輪切りにします。クリームチーズは1cm角のさいの目に切ります。
2. ホットケーキミックス、卵、牛乳をよく混ぜ合わせて、型に半量流し入れたら、半量のイチジクとチーズを入れます。
3. 残りの生地も流し入れ、残りのイチジクとチーズをトッピングします。
4. 180度に予熱したオーブンで40分焼けば完成!

