

**イチジク**

クワ科 イチジク属

漢字で『無花果』と書くが花が無いのではなく実の中の赤い粒々が花。

隠頭花序（いんとうかじょ）と呼ばれる花を付ける木で、食用部分は花軸が肥大化したもの。整腸作用、美肌効果が期待できる果物。

## 【イチジクいろいろ】

榊井ドーフィン・・・市場の80%を占める代表的な品種 1909年広島 of 榊井氏がアメリカから持ち帰る 収量の多い品種

とよみつひめ・・・2006年福岡県で交配育成され品種登録  
福岡県内生産者・生産団体限定 高糖度蓬菜柿・・・ポルトガル人により中国から持ち込まれ西日本中心に定着  
「日本イチジク」ともいわれる 栽培量が少ない

ビオレソリエス・・・フランスの黒イチジク 小ぶり 果皮紫色 高糖度でねっとり

白イチジク・・・バナーネ キング メアリーレーン など多数 果皮が色づかない

【栄 養】 食物繊維（ペクチン）、カルシウム、カリウム、マグネシウム  
フィシン モリブデン

エネルギー	食物繊維	カルシウム	カリウム	マグネシウム	葉 酸	炭水化物
54kcal	1.9g	26mg	170mg	14mg	22μg	14.3g

(可食部 100gの栄養成分 七訂日本食品標準成分表より)

【選び方】 果皮にハリがあり弾力のあるもの  
全体に赤く色づきおしりの部分が少し割れたもの

【保 存】 日持ちしないのでジャムやコンポートにして保存

【用 途】 コンポート 天ぷら 生ハムと 甘露煮 ジャム等

**イチジクの白和え**

&lt;材料&amp;作り方&gt; 4人分

イチジク/1個 ホウレンソウ/50g シメジ/50g 酒/小1 薄口醤油/少々  
和え衣：木綿豆腐/100g 砂糖/大1 練りゴマ/大1 塩/少々

- ① イチジクは皮をむきたてに半分に切ってから横にスライスする。
- ② シメジは小房に分け酒と薄口醤油で酒炒りする。
- ③ ホウレンソウは茹でて水にとり、水気を絞り2cmに切る。
- ④ 豆腐は粗くくずして茹で、軽く絞る。
- ⑤ ④をすり鉢で滑らかになるまですり、調味料を加えて混ぜる
- ⑥ ホウレンソウ、シメジ、イチジクを衣であえて盛り付ける。

### イチジクのごまダレ添え

<材料&作り方> 4人分

イチジク／2個 だし／100cc

練り胡麻／大2 きび砂糖／大1 薄口醤油／小2 だし／大2

- ① イチジクは皮をむいて500Wの電子レンジで1分加熱し、柔らかくなればだしにつけて冷やす。
- ② 練り胡麻に砂糖を加えてよく混ぜ、醤油も加えて混ぜ、だしでのばす。
- ③ 冷やしたイチジクを縦に4等分し盛り付けて胡麻ダレをかける。

### イチジクのオープン焼き

<材料&作り方> 4人分

イチジク／4個 赤ワイン／100cc グラニュー糖／大1 クリームチーズ／適量

ハチミツ／適量 ミント／適量

- ① イチジクは縦半分に切り口を上にして耐熱皿に並べ、全体に赤ワインをかける。
- ② イチジクの上にグラニュー糖をふりかけ、200℃のオーブンで15～20分焼く。
- ③ 粗熱が取れたら、クリームチーズ、ハチミツ、ミントを添える。

### イチジクのコンポート

<材料&作り方> 4人分

イチジク／4個 白ワイン／200cc 水／100cc グラニュー糖／大3 レモン汁／大1

- ① イチジクは皮をむく。
- ② 鍋に白ワイン、水、グラニュー糖、レモン汁を入れ煮立たせる。
- ③ ②に①をいれ15～20分煮る。粗熱をとり冷やす。