

旬直! クッキングガーデン

イチジク

当JA管内では、主にあいら伊豆地区と富士地区でイチジクが栽培されています。栄養豊富で、芳醇な香りと滑らかな食感、甘みが特長のイチジク。今回はあいら伊豆地区のイチジクをご紹介します。

伊豆東海岸の恵みを受け高品質生産

あいら伊豆地区では、伊豆東海岸の温暖な気候と日当たりの良さを生かし、高品質なイチジクが栽培されています。

主力品種は「榎井ドーフィン」で、果実はしずく型で赤紫色をしています。



昭和53年に温州ミカンの転換農産物として導入され、JAが苗木をあっせんするなどして生産量を増やしてきました。

プチプチとした食感と濃厚ながら後味がさっぱりとした甘さ、芳醇な香りが人気の果物です。8月上旬から10月下旬まで楽しめる。9月以降には「いちじくジャム」を期間限定で販売予定です。



おいしいイチジクの見分け方

- 1 ぼつりと丸みがあり、付け根の切り口付近まで色づいている
- 2 表面の皮に張りがあり萎んでいない。
- 3 枝から切られた部分の切り口が新しい
- 4 先の方に裂け目が出始め、中の赤い花が見えているもの(これが食べ頃)

ココで買えます



いで湯っこ市場

所在地 伊東市玖須美元和田715-26
 電話番号 0557-44-5050
 営業時間 午前9時～午後4時
 定休日 第3火曜日、年末年始



POINT
 イチジクは軽く炒めることで甘みがアップ!

イチジクとベーコンのクリームチーズトースト



伊東市のイタリアンレストラン LAGOON オーナーシェフ 小林 裕さん 考案レシピ

材料(1人分)

- イチジク 1個
- バケット(食パン可) 2切れ
- ベーコン 4枚
- クリームチーズ 適量
- オリーブオイル 小さじ1
- ベビーリーフ(飾り用) 適量

作り方

- 1 バケットにクリームチーズを塗る。
- 2 イチジクは皮をむいて半分に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、ベーコンとイチジクを軽く炒める。
- 4 バケットの上に③をのせて色目がつくまでトースターで焼く。
- 5 飾り用のベビーリーフを上のにのせて完成。

栄養素

イチジクには、むくみや高血圧予防に役立つカリウムや便秘解消などにつながる食物繊維、骨の健康を維持するカルシウムや貧血に効く鉄などが豊富に含まれています。たんぱく質分解酵素を含み、その他消化酵素も含まれているため、飲食物の素早い体内消化に効果的です。



JA静岡厚生連 管理栄養士 野菜ソムリエ やまぐち ゆり 山口 友里先生