

なめがたを食べよう

いちじく

vol.41



これから熟していく、いちじくの実



いちじくを栽培している並木さん

いちじくは、漢字で書くと「無花果」。字のとおり、花を咲かせずに実をつけるように見えますが、実の中に小さな花がついています。果実を半分に分けると見える無数の赤い粒々。この花の部分によって独特の食感が生み出されています。

今回は、玉造地区で9年ほど前から

いちじくを栽培している並木雄治さんご家族を訪ね、お話を伺いました。

「今はまだ、実が熟していませんが、これからどんどん熟していきます。7月中旬ごろから12月初旬までが収穫時期となります。いちじくはハウス栽培ですが、冬の時期は無加温で育てているので、露地栽培のものと同出荷時期は



変わりません。夏場は、やはり害虫対策に気を遣いますね。収穫の時期が終わった1月に、2芽程度残して剪定（せんてい）をします。そうすることによって、次の時期もおいしいいちじくができます」

並木さんのいちじくは、農協を通して水戸の市場へ出荷されています。並木さんにおすすめの食べ方を伺いました。

「完熟のものをそのまま食べるのはもちろん、くし切りにして天ぷらや、生ハムを載せて食べるのもおいしいです。最近では、いちじくに含まれる食物繊維や消化酵素が体に良いということで、食事の後に食べる女性も増えているそうですよ」

これからますますおいしい時期を迎える行方産のいちじく。皆さんも、食後のデザートにいかがですか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

イチジクの旬は、種類によって初夏～秋まで楽しめます。栄養は、カリウムや食物繊維を多く含みます。また、フィシンというたんぱく質分解酵素も含まれており、食後に食べると消化促進効果があります。



いちじくのパウンドケーキ

○材料（パウンドケーキ型1本）

いちじく（中）2個、A砂糖 小さじ1、無塩バター 100g、B砂糖 80g、卵 2個、薄力粉 100g、ベーキングパウダー 小さじ1/2
※型につかないようにクッキングシートなどを使用してください。

○作り方

下準備：すべての材料を計量する。卵は溶いて常温にし、バターも常温にしておく。粉類は、合わせてふるっておく。オーブンを200度に温めておく。

①いちじくの皮をむき、1つと1/2個は3cm大に切り耐熱容器に入れ、Aの砂糖をふって軽く混ぜ、ラップをし、電子レンジで1分加熱。残りの1/2個は薄くスライスしておく。

②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるように混ぜ、Bの砂糖を加えザリザリとした感じが無くなるまで混ぜる。

③②に溶き卵を数回に分けて加える。※分離しないように加える度にしっかりと混ぜる。

④③に粉を数回に分けて加え、そのつどさっくり混ぜる。※混ぜ過ぎるとできあがりがかたくなります。

⑤④をクッキングシートを敷いた型に流し、残ったいちじくの上に飾り、170度に温度を下げたオーブンで25～30分焼く。オーブンによって火力が違うので、調節してください。※串を刺して焼けているか確認する。表面が焼けて中が焼けていない場合は、アルミホイルを乗せ、しっかり焼けるまで焼く。

⑥冷めてから、切り分けましょう。

【1人分栄養量】エネルギー166kcal たんぱく質2.2g 脂質9.3g 食塩相当量0.1g(1/10枚分)