



野菜ソムリエの野菜・果物情報

丸い果実の中に無数の小さな花が いちじく

◆プロフィール◆

クワ科イチジク属

夏から秋にかけて、いちじくが旬を迎えます。クワ科に属するいちじくは、アラビア南部、西アジアが原産地。聖書にもっとも多く登場する果物といわれ、エデンの園で禁断の果実を口にしてしまったアダムとイブが、裸体を隠すのに用いたのもいちじくの葉でした。古代のエジプトやギリシアでも食され、その後、ペルシアからシルクロードを経て、唐の時代に中国へ伝わり、日本へは江戸時代の17世紀に伝来したといわれています。いちじくは漢字で無花果と書きますが、文字通り、花は若い果実の中で開花します。いちじくの果実と私達が呼んでいるのは、花托と呼ばれる部分が発達し肥大したもので、その内側に詰まっている無数の粒の一つ一つが小さな花なのです。

主な品種

世界各地に数百もの品種があるといわれていますが、国内流通の菓8割を占める、赤褐色の「栴井ドーフィン」、甘みが強い福岡の新ブランド品種「とよみつひめ」、古くから愛されてきた「蓬萊柿(ほうらいし)」など様々な種類があります。

栄養について

食物繊維のペクチンや、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラル、ビタミンC、B1、B2、B6などが含まれ、果皮には抗酸化力にすぐれたポリフェノール的一种であるアントシアニンという赤紫系の色素も含まれていて、とてもヘルシーな果物です。

見分け方

ふっくらと丸く、果皮に張りがあり、切り口に白い樹液のついたものを。

保存方法

傷みやすいため、購入後はポリ袋に入れて冷蔵し、早めに食べるのが基本ですが、食べきれない場合は加熱してコンポートやジャムにするのがおすすめです。

◆レシピ例◆

『いちじくの白ワイン&黒糖コンポート』

いちじくに火を入れず、生のままコンポートにしてみました。保存する場合は、いちじくを加えてから加熱し、お好みの加減に煮てから冷蔵してください。

作り方

1. 白ワイン大さじ6に、粉黒糖(きび砂糖でもOK)大さじ2を加えて溶かし、火にかけてアルコールをとばします。
2. いちじく3~4個は縦4等分に切り、1に浸けて、30分~1時間ほど冷蔵庫で冷やします。