

いちじく

漢名：無花果
 英名：fig
 科名：クワ科
 原産地：西アジア
 アラビア南部



産地はここ!!



いちじくは春から初秋にかけて実の中に白い花をつけ、そのまま肥大するため、外側から花が見えません。そのため、「無花果」という字を当てられました。

いちじくヨーグルト

エネルギー	86kcal	カルシウム	132mg
たんぱく質	3.9g	食物繊維	0.9g
脂質	3.0g	食塩相当量	0.1g

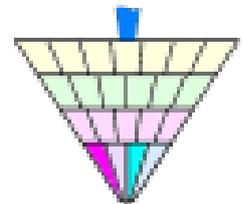


材料 (4人分)

いちじく・・・・・・・・・・4個
 ヨーグルト・・・・・・・・・・400g

作り方

- 1 いちじくは皮をむき4等分に切り、冷凍庫で軽く凍らせておく。
- 2 グラスにヨーグルトを入れ、①をのせる。



いちじくの甘露煮



皮のついたいちじくを使うのがポイントです。

材料

いちじく・・・・・・・・・・1kg
 (実割れのないもの)
 砂糖・・・・・・・・・・200g
 酢・・・・・・・・・・50cc

作り方

- 1 いちじくは皮をつけたまま丁寧に洗い、水気をきる。
- 2 厚手の鍋に、①を入れ、砂糖をまぶして、20~30分おく。
- 3 ②に酢を加え蓋をし、最初は強火でアクを取りながら煮る。
- 4 アクが取れたら、中火で静かに煮詰める。
- 5 煮汁がなくなったら、ザルやバットなどにとり、乾燥させる。
- 6 冷蔵庫または、冷凍庫で保存する。

