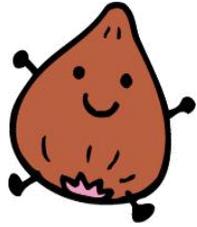


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は…**無花果（いちじく）**です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

○●いちじくのコンポート●○

材料（作りやすい分量）

いちじく・・・10個
三温糖・・・100g
水・・・適量

（栄養価 いちじく1個あたり）

エネルギー	96kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.04g
食塩相当量	0g

いちじくの甘さによって、
三温糖の量を
加減してください♪



作り方

- ① いちじくは皮をむく。
- ② 鍋に①を入れ、いちじくが半分浸かるくらいの水を入れて、火にかける。あくをとりながら、ひと煮立ちさせる。
- ③ 三温糖を加え、いちじくが透き通るまで煮る。
- ④ あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

☆☆無花果（いちじく）☆☆

旬：7月中旬～10月中旬

主な産地：川口町、新涯町、曙町

福山のいちじくは、蓬萊柿（ほうらいし）という品種で、甘みが強く、熟すと果実の先が割れるのが特徴です。

かすかな酸味と上品な甘さが楽しめ、生のままはもちろんドライフルーツやジャムなどにも使われます。食物繊維のほか、多くの消化酵素が含まれているので、消化を助け、便秘を予防する効果があります。

今回使用した

いちじく
の産地は…

曙町

