



# ふるさと産品通信

## 今日の食材 イチジク (無花果)



### イチジクのフレンチトースト French toast aux figues

素材・分量 (2~4人分)

イチジク…………… 1~2個	食パン…………… 2枚
卵…………… 1個	牛乳…………… 20cc
粉砂糖…………… 大さじ3	バターまたはマーガリン… 適量

栄養価 (総量)

エネルギー…………… 453kcal	タンパク質…………… 12.5g
脂肪…………… 15.9g	カルシウム…………… 57mg

### 作り方

- ① 食パンの片面にバターを薄く塗り、皮をむいたイチジクをカットして適量を並べる。
- ② バターを塗った面が内側になるようにサンドして、まわりをしっかりと押さえる。
- ③ ホイッパー (泡立て器) で卵をよく溶きほぐし、牛乳・粉砂糖を混ぜ合わせてフレンチソースを作る。
- ④ サンドした食パンにフレンチソースをしっかりとしみ込ませ、バターを溶かしたフライパンでじっくりと中弱火で焼く。

アツアツでも、しっかり冷やしてもGOOD! フレンチソースにバニラ、ラム酒などを入れて、アレンジしてみてください。

### 栄養士チェック

イチジクは、かんだときの粒々した食感と独特の甘みと香りが好まれています。消化促進・整腸に薬効があるため、実だけでなく天日で乾燥させた葉も薬用として古くから用いられています。



パテスリーオオサワ 大澤輝芳さん

### レシピ紹介者

プロがこの素材を用いるとすれば「コンポート」や「タルト」などが思い浮かびますが、複雑なレシピを紹介してもご家庭で作っていただけそうにないので、簡単でおいしいレシピを作成してみました。

イチジクは庭先で見られるクワ科の作物です。日本に導入されたのは明治時代末期と新しく、味だけでなく、作りやすさと翌年から収穫できるという特徴から全国に広まり、今では日本になじみ深い食材として知られています。

イチジクの旬は食欲の秋。おいしくして脂っこいものをたくさん食べたくなる季節です。イチジクは腸の働きを整えるとされる食物繊維だけでなく、たんぱく質を分解する酵素も含むことから肉料理のデザートにピッタリの果物です。

栗や秋刀魚も魅力的な時期です。



栽培面積：17ha (県内第2位)  
収穫量：77t (県内第1位)  
(参考：平成17年度農林水産統計年報)

が、プチプチとしたほど良い甘味のイチジクを味わえるのは今だけです。あまり日持ちしない果物なのでお早めに。

### 食育ワンポイントチェック

#### 野菜や果物の旬を気にしていますか？

最近では、野菜や果物の旬が感じられなくなっています。珍しいもの、希少なものは高値ですが、温室栽培やクーラー付きのハウス栽培の登場や、貯蔵技術の進歩によって、市場に多く出回るようになっています。

しかし、旬のものの方がおいしく、多くの栄養価が自然に備わっており、安価です。

市内で収穫される代表的な秋の果物は、柿 (収穫量県内第1位) と、今回の食材のイチジク (同第2位) です。地元産の旬のものを味わって食べましょう。とはいうものの、

果物には果糖が多く含まれています。食べ過ぎると知らぬ間に体重増加になりますので気をつけましょう。



次回の食材は **ワタリガニ** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490

【お詫びと訂正】 8月号で紹介しました「きゅうりの焼酎漬け」のレシピで、塩と砂糖の分量に誤りがありました。お詫びして、訂正いたします。  
【正】 塩…120g 砂糖…600g 【誤】 塩…600g 砂糖…120g