

いちじく

無花果



いちじくは、アラビア半島あたりが原産と言われ、古代エジプトの壁画にも描かれています。日本には江戸時代に中国から渡来し、当初は薬用として栽培されていました。また「不老長寿の果物」とも言われていました。



栄養

いちじくには、食物繊維(ペクチン)・鉄分・カリウム・カルシウム・ポリフェノール・カロテン・ビタミンなどの栄養成分が多く含まれています。

- **ペクチン**……………水溶性の食物繊維ペクチンには整腸作用があり、腸のぜん動運動を促して下痢や便秘を改善し、また、乳酸菌を増やして腸内環境を整えます。ペクチンは腸の中で水分を含むとゲル状に変化し、その結果、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収をおだやかにします。
- **フィシン**……………タンパク質分解酵素であるフィシンが多く含まれています。フィシンは、肉などのタンパク質を分解し、消化を促進する働きがあります。
- **アントシアニン**…果実の皮と内部の赤色はアントシアニンという色素で、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種です。目の健康を維持し、肝臓の機能を改善するはたらきもあります。

いちじくのいろいろ

いちじくには、初夏から夏にかけて実がなるもの、秋に実がなるもの、そして初夏と秋両方に実がなるものがあります。



榊井ドーフィン

国内のいちじくの約8割を占めるまでになっています。夏秋兼用果で、夏果は6月下旬頃から7月上旬頃に収穫され、秋果は8月中旬頃から10月にかけて収穫されます。ほどよい甘みと、さっぱりとした風味があります。



蓬萊柿(ほうらいし)

早生日本種とも呼ばれ、主に西日本で栽培されています。上品な甘さと程よい酸味があります。



とよみつひめ

福岡県限定のブランド品種です。最大の特徴はその甘さで、平均糖度は17度以上になり、果肉部分が肉厚でトロリとした食感があります。



干しいちじく

トルコ産の大粒の干し白いちじく、イラン産の小粒の干し白いちじく、カルフォルニア産の干し黒いちじくなどがあります。



- いちじくは「無花果」とも呼ばれ、花を咲かせずに実をつける果物として有名です。しかし、果実のように見える部分は花軸が肥大化した物で、普段私達が食べている部分は実ではなく花の集まりです。いちじくの花は咽頭花序(いんとうかじょ)と呼ばれ、実を割ったときに見える小さな粒々が花です。ひとつの実の中に約2000個もの花を咲かせるそうです。



今月のレシピ

いちじくのコンポート(白ワイン仕立て)

【材 料】(2人分)

いちじく…………… 4個
白ワイン…………… 100cc
水…………… 50cc
砂糖…………… 50g
レモン果汁………… 大さじ1

【作り方】

- ①Aの材料を鍋に入れ、火にかけ煮立たせる。
 - ②いちじくを加え、再び煮立たせ、落し蓋をして弱火で10～15分程煮る。
 - ③ヨーグルトやアイスクリームを添えていただきます。
- *ワインは赤ワイン、白ワイン、ロゼなどお好みのワインで風味の変化を楽しんで下さい。

参考：「からだにいいフルーツの便利帳」 高橋書店 /kurasiru Web