



# わたの 「イチジク」おいしいぞ！

皆さんは磐田市がイチジクの県内有数の産地だということを存じですか。知っているようで意外と知らないイチジクについて、苦手な方にもお勧めのレシピを交えながら紹介します。

イチジクの歴史は古く、日本へは江戸時代初期に中国から伝来したとされ、漢字で「無花果」と記されます。イチジクの花は、果実の中の赤いつぶつぶの部分で、花が外から見えないことに由来しています。

イチジクは7月末から11月にかけて出荷の最盛期を迎え、主に首都圏方面へ出荷されます。このイチジクは熟す前に収穫され、店頭に並ぶ頃に赤く熟します。一方、市内の直売所などで販売されるイチジクは樹上で完熟した状態で出荷するため、産地でしか味わうことができない甘味を感じることができます。

そのまま食べてもおいしいイチジクですが、今回は市内在住の野菜ソムリエプロ・山内美穂さんに簡単でおいしく食べられるレシピを教えてくださいました。



▲実が付き始めた頃のイチジク

写真が動く！  のマークが付いた写真を専用のアプリを利用して撮影すると、イチジク栽培の様子が動画で再生されます。専用アプリ「AR ラボ」ダウンロード方法はP29をご覧ください。



## ”無花”果に花を添えるオシャレレシピ イチジクサラダのタルティーン

簡単!お手軽!



### 材料 (4人分)

- イチジク……………4個
- ゴマ油……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- こしょう……………少量
- フランスパン……………4切れ
- マヨネーズ……………少量
- 緑の葉(クレソンなど)…少量
- プロセスチーズ……………少量



### みほりんのイチジクPoint



野菜ソムリエプロ  
山内 美穂さん

イチジクには美肌効果があるアントシアニンが多く含まれています。特に皮の赤い部分に多く含まれていますので、熟したイチジクは皮ごと食べることをオススメします。ドレッシングとの相性が良く、特にしょうゆベースのドレッシングがオススメです。

### 作り方

- ① イチジクを薄めにカットする。



- ② ボウルでAと①を和える。
- ③ パンにマヨネーズをぬり、②をのせる。
- ④ 緑の葉とプロセスチーズで彩りを加え完成。

Q. おいしいイチジクの見分け方を教えてください。

A. おしりが割れていて重量感があり、色が濃くてツヤのあるものが甘くておいしいイチジクです。ぜひ、産地ならではの完熟して甘い磐田のイチジクを食べてみてください。

Q. イチジクを栽培する上で大変なことは何ですか？

A. 夏場は急激に気温が高くなることで多く、一気に実が熟してしまい収穫が追いつかなくなってしまうことです。朝4時ごろから収穫することもあります。



イチジク生産者  
鈴木 浩司さん

