



イラスト：小林裕美子

イチジク

～世界最古の果物「無花果」～

イチジクのプロフィール

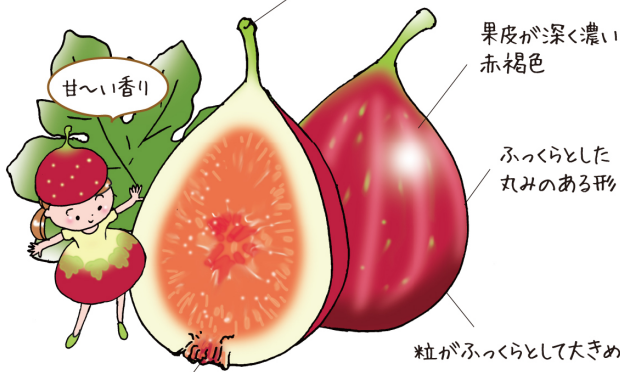
- 【分類】クワ科イチジク属
- 【原産地】アラビア半島南部、地中海地方
- 【おいしい時期(旬)】8～10月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、鉄分、ペクチン、フィシン、アントシアニンなど

解説：KAORU



選び方

枝の切り口が新しく、白い樹液が出ている



果頂部（お尻の部分）が少し割れていると完熟！

NG

- しなびている
- 傷や黒い変色→鮮度が劣化している……
- 果皮が緑色→未熟かも
- 果頂部が割れ過ぎ→過熟かも

保存方法

傷みやすく
日持ちしないので
早めに食べてね



冷凍保存

丸ごとまたはカットしてラップに包み、保存袋に入れる。長期保存可のソースやジャム、スムージーなどに利用できる。半解凍でシャーベット風にも

冷蔵保存

パックやビニール袋に入れて野菜室への水気はしっかり拭き取る。果皮がぬれていると傷みやすい

長期保存に

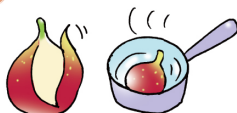
ジャムやソースに加工
熱湯消毒した瓶に入れ、
密閉して保存すると長持ち！



楽しみ方・食べ方のコツ

皮のみき方

軸の付け根側からがみきやすい
湯みきすると簡単！



イチジクのいろいろ



榊井(ますい)ドーフィン

日本での流通量の8割を占める主流品種。名の由来は榊井氏が米国から日本に持ち帰ったことから。日持ちしやすく、甘味とさっぱりとした風味が特徴



蓬萊柿(ほうらいし)

「日本イチジク」とも呼ばれ、主に関西以西で栽培される。程よい甘味とほのかな酸味で上品な味わい



とよみつひめ

福岡県で生まれ、2006年に品種登録された。強い甘さが特徴で、果肉は緻密でジューシー。緻細な舌触りが楽しめる



ビオレソリエス

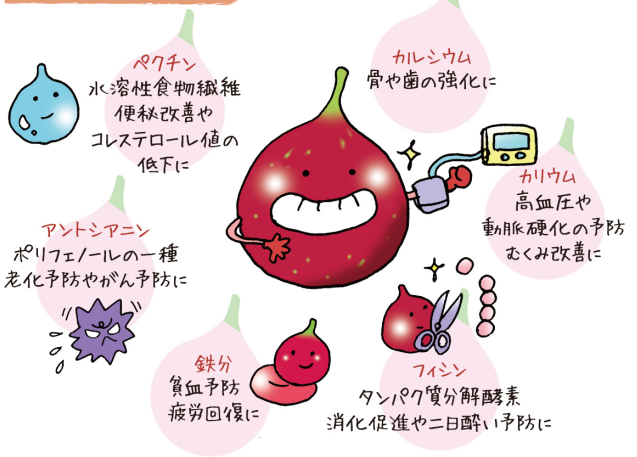
フランス原産の「黒イチジク」とも呼ばれる。濃厚な甘さと果肉の柔らかさが特徴。新潟県佐和田市などでハウス栽培されている



スミレナ

主にトルコで生産されている「白イチジク」のドライフルーツやお菓子作り、お酒のおつまみに

イチジクのチカラ

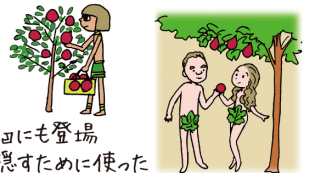


イチジクのヒミツ

歴史

エジプト

紀元前2000年にはすでに栽培
古代エジプトの壁画や『旧約聖書』にも登場
イチジクの葉をアダムとイブが体を隠すために使った



日本への伝来

江戸時代に中国から
当初は薬用として栽培されていた

花がない果物……!?

実の中に小さな花が
たくさん咲くので
外からは見えない



私たちは
花の軸の部分
を食べているんだよ