



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

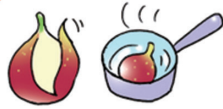
【おいしい時期(旬)】8～10月ごろ

【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

楽しみ方・食べ方のコツ

皮のむき方
軸の付け根側からがむきやすい
湯むきすると簡単!



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

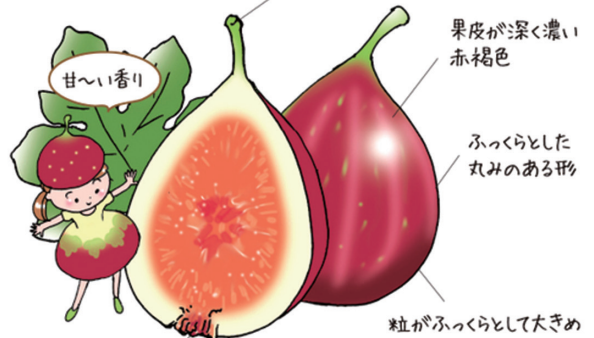
ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

イチジク

～世界最古の果物「無花果」～

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

イチジクのいろいろ



榊井(ますり)ドーナツ

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



蓬菜柿(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。繊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

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。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!



皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載する際のお名前はイニシャルとなります。