

7. イチジクを使った料理編

① イチジクの生ハム添え

[材料: 6人分]



いちじく 4個
生ハム 6枚
ロケットサラダ 少々
(飾り)

ソース

レモン汁 小さじ2
はちみつ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1

栄養価1人分

エネルギー 71kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 3.5g
炭水化物 7.8g
食塩 0.3g

1. いちじくは皮をむき、3個は半分に切り、生ハムを1枚乗せ、ロケットサラダを飾る。
2. 残りのいちじくをみじん切りにし、ソースと合わせる。

② イチジクの変わり天ぷら

[材料: 6人分]



いちじく 6個
エリンギ 3本
とろろ昆布 適宜
板のり 6枚
(幅1.5cmの帯状に切ったもの)
揚げ油 適宜

衣

卵1個+冷水1カップ
薄力粉 1カップ

カレー塩

カレー粉 小さじ1
塩 小さじ1

栄養価1人分

エネルギー 250kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 15.5g
炭水化物 24.6g
食塩 1.0g

1. いちじくは、へたの方から皮をむき2つに切る。エリンギも2つに切る。ハケなどで薄力粉をまぶしておく。
2. 衣をさっくり作る。カレー塩を合わせ作っておく。
3. 1のいちじくにとろろ昆布を巻きつける。もう一つのいちじくには、1のエリンギを合わせ、板のりで止めておく。
衣をくぐらせ、180℃の揚げ油で揚げる。
4. 3を皿に盛りカレー塩を添え、つけて頂く。

[いわき産イチジクの旬]

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
イチジク(露地)												

③ 白身魚とイチジクの甘酢ソース



[材料:5～6人分]

白身魚切り身
(スズキ、いわし、ヒラメ、カレー)
両面に軽く塩・コショウ・片栗粉をつけて炒める。

長ネギ(白髪ネギ)
10センチ(斜めきり)水にさらす

イチジク甘酢ソース

イチジク ……………2個
1センチの厚さの輪切りに切ってさいの目に切る。
砂糖 大さじ3と1/3
米酢 ……………大さじ4
日本酒…………大さじ1
醤油 ……………小さじ1弱
ケチャップ…………大さじ2
塩…………4つまみ
コショウ…………3回ふる
水 ……………75cc
片栗粉 ……小さじ1弱

栄養価1人分

エネルギー 148kcal
たんぱく質 14.4g
脂質 3.0g
炭水化物 14.4g
食塩 0.6g

1. 白身魚に塩、コショウして、片栗粉をつけて炒めます。
2. 甘酢ソースを作り、沸騰寸前にイチジクを入れて煮て、仕上げる。
3. 皿に魚を盛り付け、ソースをかけて長ネギを飾る。

④ イチジクのパスタ



[材料:6人分]

いちじく ……………3個
生ハム ……………6枚
ベーコン ……………4枚
玉ねぎ ……………1/2個
しめじ ……………1パック
まいたけ ……………1パック
にんにく ……………1片
赤唐辛子 ……………1本

栄養価1人分

エネルギー 446kcal
たんぱく質 15.7g
脂質 16.9g
炭水化物 56.6g
食塩 1.5g

スパゲティ(1.6mm) ……………400g
ゆで汁 ……………1/2カップ
ピュアオリーブ油 ……大さじ3
バルサミコ酢 ……………大さじ2
塩 ……………少々
胡椒 ……………少々
エキストラバージンオイル 大さじ3
パルメザンチーズ ……大さじ3

1. いちじくは皮をむき6つ切りにしておく。
2. ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎはせん切り、しめじ、まいたけはそれぞれ小房に分けておき、生ハムはせん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油とつぶしたにんにくを入れ、弱火でゆっくりきつね色にする。種を取った赤唐辛子を入れ、次にベーコンと玉ねぎを入れ、しんなりしたらきのこと類を入れ、ここで塩・胡椒し、さらにバルサミコ酢を入れ、ゆで汁も加え、ゆでたてのパスタを加え、もう一度塩・胡椒し、生ハム、いちじくを混ぜ、パルメザンチーズとエキストラバージンオイルを振り掛ける。

⑤ イチジクのパイタルト



栄養価1人分

エネルギー	297kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	19.3g
炭水化物	42.6g
食塩	0.2g

[材料: 6人分]

いちじく …………… 6個

- A
- 赤ワイン(甘口) …… 1カップ
 - グラニュー糖 …… 大さじ5
 - シナモンスティック …… 1本
 - レモンスライス …… 1枚
(皮をむいて)

カスタードクリーム

- 牛乳 …… 1カップ
- 卵黄 …… 2個分
- 砂糖 大さじ4と1/2
- 薄力粉 …… 大さじ2
- ラム酒 …… 大さじ2

冷凍パイシート 2枚

スライスアーモンド …… 適宜
溶き卵 …… 適宜

- B
- 生クリーム …… 1/2カップ
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - リキュール …… 小さじ1

■カスタードクリームを作る

- 鍋に牛乳、砂糖の1/2を入れて、沸騰直前で火を止める。
- ボウルに、卵黄と残りの砂糖、薄力粉を混ぜ、1の牛乳を少しずつ混ぜる。
- 鍋に2をこして移し、火にかけ中火でプツプツなるまで火を通す。
荒熱をとってからラム酒を加える。

■いちじくのコンポートを作る

- いちじくは皮をむき、沸騰したお湯で2分ほど茹でこぼし(アク抜き)。
- Aを小鍋に合わせ作り、1のいちじくを入れ7~8分煮、その後ワインの中で冷ましておく。

■仕上げ

- パイシートは解凍し、縦半分に切り、ハケで溶き卵をつけ、パイの上全面に塗りフォーク等で穴をあける。その上にスライスアーモンドを散らす。オーブンは200℃で5分、180℃に下げて8分程焼く。
- 1が冷めたらパイを半分に分け、カスタードクリーム、もう一方にはBの生クリームを塗り、いちじくのコンポートをのせ、パイでふたをし、皿に盛り、コンポートの赤ワインを煮詰めたものを皿の周りに飾る。