

無花果



イチジクの果実は食物繊維が豊富で、ビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラルを多く含んでおり、美容と健康によいということも人気の所以でしょう。

いちじくの栄養・効果

いちじくは、不老長寿の果物と言われるほど、栄養価や薬効が高い果物です。ペクチンという食物繊維を含んでいて、腸の働きを活発にするため、よく実の熟したものを1日に2、3個食べることで便秘などに効果が得られるというのはよく知られている話です。その食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維という2種類の食物繊維が含まれていて、便秘改善以外にも、血中コレステロールの減少や大腸ガンの予防にも役立ちます。いちじくの実には酵素が含まれていて、消化作用を促進させるので、お酒を飲んだ後に食べると、二日酔いになりにくいようです。

いちじくの利用法

葉や茎の切り口から出る白い汁には、たんぱく質分解酵素のフィシンという成分があり、痔や水虫、イボ取りの外用薬にもなります。葉を煎じたもので、痔の患部を洗うのも効果的です。

乾燥いちじく

乾燥いちじくは料理と一緒に使えばお肉を柔らかくしてくれますし、食後に食べると消化を助けてくれます。乾燥いちじくにはフェシンというタンパク質分解酵素が含まれ、食物繊維、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などのミネラルなどの優れた栄養素で、ポリフェノールも含まれています。食物繊維がプールの3倍、ごぼうの2倍も含まれています。糖含量が高くて、カルシウムは果実の中でも最も高いといわれています。そのまま食べるのはもちろん、その他にもコンポート、フルーツケーキ、クッキー、ジャム、パン、煮込み料理などに幅広く使えます。



●生のいちじく

生のいちじくは皮ごと食べられますが、皮をむく場合はヘタを折り、下へ向かってゆっくりと引っ張るようにすると上手にむけます。そのまま食べてもいいですし、食べやすくくし切りにしてもOKです。ただし、生のいちじくはとても傷みやすい果物なので、購入後はなるべく早めにいただきましょう。

乾燥いちじくレシピ

乾燥いちじくの赤ワイン煮

ワインのお供や、アイスやヨーグルトのトッピングにピッタリなのが「乾燥いちじくの赤ワイン煮」です。鍋に乾燥いちじく（6個）、赤ワイン（100 ml）、はちみつ（大さじ1）、シナモン（少々）、黒胡椒（少々）、



レモン汁（小さじ1）を入れて、はじめは強火で、煮立ったら弱火にしてコトコト煮ていきます。ワインが半分くらいになってとろとろになってきたら出来上がりです。



乾燥いちじくパン

ホームベーカリーで簡単に作れる「乾燥いちじくパン」は強力粉（280 g）、はちみつ（50 g）、塩（小さじ1）、マーガリン（30 g）、牛乳（200 c c）、ドライイースト（3 g）、きざんだ乾燥いちじく（70 g）をホームベーカリーで焼けば美味しい乾燥いちじく食パンの出来上がりです。



いちじくのジャム

超簡単、一度食べたら病み付きになる「いちじくのジャム」は乾燥いちじく（750 g）はさいころ状に切り、濃く出した好みの紅茶（1リットル）に浸してラップをして一晩冷所に置いておきます。

液体を捨てて鍋に移し、砂糖（750 g）を加え弱火にかけ砂糖が溶けたら中火で沸騰させて10分煮ます。火を止めて冷ましハンドミキサーを2～3分かけたらできあがりです。ビンなどに入れて保存しましょう。