



地域農業応援団

食育キッチン

食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当者が実際に作ってみました！
グリーンセンターに並ぶ食材を使って 手軽に作れるひと品をご紹介します。

SHOKU IKU KITCHEN

食育メモ

いちじく



ペクチンやセルロースなどの食物繊維をはじめ、カリウムやカルシウム、鉄分などのミネラルやビタミン類をバランスよく含む栄養豊富な果物で、美容と健康にいいとされています。
また、赤い果肉に含まれるアントシアニンには抗酸化作用が期待されるほか、タンパク質分解酵素のフィシンが食後の消化をサポートしてくれます。

いちじくの白和え

▶ 材料(2人前)

いちじく…1個 木綿豆腐…100g

★白すりごま…大さじ1 みそ…小さじ1
砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ1/4

▶ 作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しを乗せて15分以上水切りをします。
- ②いちじくは皮を剥き、8等分のくし形に切ります。
- ③ボウルに①の豆腐を入れてなめらかになるまでつぶし、★の調味料を入れてよく混ぜます。
- ④いちじくを加え、優しく和えたら完成です。

柔らかすぎないいちじくを使うと◎

1人前あたり 約80kcal

豆知識

おいしいいちじくを選ぶポイント

いちじくは収穫後に追熟しないため、購入時の見極めが大切です。



- Point 1 お尻が少し割れかけている
- Point 2 果皮の色が濃い
- Point 3 果皮にハリや弾力がある
- Point 4 甘い香りがする
- Point 5 ふっくらと丸みがある

1人前あたり 約340kcal

丸ごといちじくの肉巻き

▶ 材料(2人前)

いちじく…4個 豚ロース(薄切り)…8枚
塩コショウ…少々 小麦粉…適量
サラダ油…小さじ1
赤ワイン…100ml はちみつ…大さじ2
しょうゆ…小さじ2 バター…10g

▶ 作り方

- ①いちじくに豚肉を2枚ずつ巻き付け、塩コショウをかけて小麦粉を薄くまぶします。
- ②フライパンに油をひき、弱火で転がしながら焼きます。肉に火が通ったら取り出します。
- ③フライパンに残った余分な油を拭き取り、赤ワインを入れて半量になるまで煮詰めます。
- ④はちみつ、しょうゆを加えて軽く煮詰め、火を止めたならバターを加え混ぜます。
- ⑤④をかけ、お好みでパセリを散らしたら完成です。

いちじくとバナナの ヨーグルトアイス

▶ 材料(2人前)

いちじく…2個 バナナ…1本
豆乳(牛乳でもOK)…100g 無糖ヨーグルト…50g
はちみつ(砂糖でもOK)…大さじ1

▶ 作り方

- ①いちじくとバナナは皮を剥いて1cm角に切ります。
- ②すべての材料を保存容器に入れ、混ぜ合わせます。
- ③冷凍庫で2時間冷やして全体のかき混ぜ、さらに1時間以上冷やしたら完成です。

豆乳でとってもヘルシー！

