

秋の料理



市内では「^{ますい}柗井ドーフィン」という品種が栽培されています。この品種は、日持ちが良くてほどよい甘さとさっぱりとした風味が特徴です。市内栽培面積は、2ha あり、8月中旬から11月上旬まで販売されます。食物繊維やカリウムが多く含まれていますので、便秘や高血圧の解消に効果があります。

いちじくジャムといちじくのおかずを紹介します。ぜひ、挑戦してみてください。

◆ いちじくジャム

お手軽にできて、日持ちもします。紅茶に入れたり、ヨーグルトに混ぜたりと、使いかたはいろいろあり、楽しめますよ。



- 材料（出来上がり 約400g）
 - いちじく 500g（正味400g）
 - 砂糖 120~150g（30~40%）
 - レモン汁 1/2個分

■ ポイント

- 冷蔵庫で1~2ヶ月くらいは保存できます。消毒・脱気・殺菌すると半年くらいは保存できます。
- 砂糖を減らすと、自然の甘みに近いさっぱりとしたものに仕上がります。



■ 作り方

- ① いちじくは熱湯に30秒くらいつけて、冷水にとる。
- ② ①をざるに上げ、ヘタの方から皮を剥き、2~3割にして1cmくらいの大きさに刻む。
- ③ ほうろろ鍋に②を入れ、砂糖を振りかけて20~30分ほど放置しておく。強めの中火にかけ、蓋をして煮る。
- ④ 沸騰したら蓋をとり、火を少し弱めてアクをとりながら煮る。（15~20分くらい）
- ⑤ ④にレモン汁を加え煮詰める。

調理時間	60分
エネルギー	738kcal
塩	0g

◆ いちじくのハム巻き揚げ

いちじくをおかずにしてみました。酒の肴にもいいですよ。



■ 材料（4人分）

いちじく	3個
生ハム	12～18枚
小麦粉	大さじ3～4
揚げ油	適量
衣	
小麦粉	1カップ
水	1～1.2カップ

■ ポイント

- 少し固めのいちじくのほうが作りやすい。



■ 作り方

- ① いちじくは皮を剥き、縦4～6個に切る。
- ② ①のいちじくに生ハムを巻き、巻き終わりを楊枝で斜めに留めておく。
- ③ ポリ袋に小麦粉を入れ、②を入れてゆっくり転がしながら小麦粉をまぶしつける。
- ④ ボウルに衣の材料を入れて混ぜ合わせ、濃い目の衣を作る。③を絡めて、190度に熱した油でカラッと揚げる。
- ⑤ 仕上げに塩、カレー粉、マヨネーズ、ケチャップを好みでつける。

調理時間 15分

エネルギー 351 kcal

塩 0.6 g