



イチジクのジャム

調理時間
30分



傷みやすいイチジクですが、ジャムにすれば長く楽しめます。砂糖が少ないとかびやすいので、あまり減らさないで。

材料

イチジク……皮をむいて300g
砂糖……150g(いちじくの半量)
レモン汁………1個分

作り方

- イチジクは皮を剥き、荒いみじん切りに。
- 厚手の鍋(アルミ鍋は不可)にイチジク、砂糖を加えて煮込む。沸騰したら中弱火にし、こまめにアクを取り除く。
- とろみがついてきたらレモン汁を加える。煮沸消毒した瓶にぎっちり詰める。

イチジクのアイスクリーム

調理時間
15分
※冷凍時間を除く



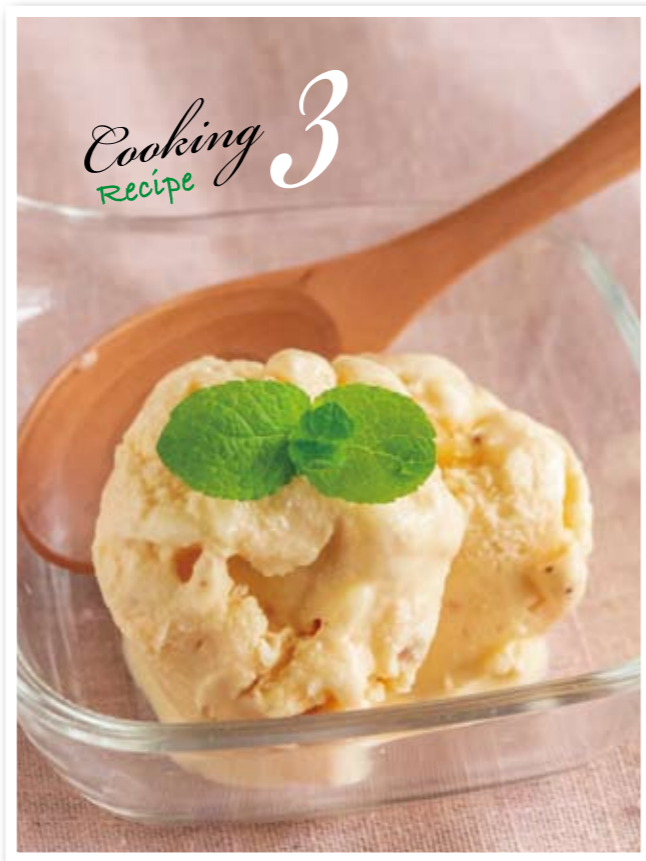
簡単なアイスクリームの作り方です。卵黄はできるだけ新鮮なものを、生クリームは乳脂肪分の高いものを使って下さい。

材料 (4人分)

イチジク………3個
牛乳………300cc
生クリーム……100cc
卵黄………3個
コンデンスミルク……30g
砂糖………60g
ミントの葉………あれば

作り方

- イチジクは皮をむき、みじん切りに。
- ボウルに卵黄と砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜる。
- 別の鍋に牛乳、生クリーム、コンデンスミルク、を加えて沸騰する寸前まで温める。
- ②に③の半分を入れ、泡立て器でよく混ぜる。残りの液体とイチジクも加え混ぜる。
- ④を容器に入れ冷凍庫で冷やし固める。途中、1時間毎にスプーンでかき混ぜる。
- 器に盛りつけ、ミントなどで飾る。



Cooking 3 Recipe

イチジクと クリームチーズのカップケーキ

調理時間
30分



ホットケーキミックスを使った簡単なカップケーキの作り方です。イチジクの甘みとクリームチーズの塩気が良く合います。

材料 (8個分)

イチジク………3個
ホットケーキミックス………150g
クリームチーズ……60g
バター………60g
砂糖………50g
卵………1個
牛乳………50cc

作り方

- イチジクは皮をむき、1cm角の角切りに。クリームチーズも同じぐらいの大きさに切る。
- バターを電子レンジで溶かす。ボウルに溶かしバターと砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜ、卵、牛乳を加えて混ぜる。
- ②にホットケーキミックスを加え、へらでさっくりと混ぜる。角切りにしたイチジクとクリームチーズも加えて混ぜる。
- 耐熱の紙カップに③を入れ、180℃のオーブンで15~17分焼く。竹串を刺してみても生地が付きなかつたらできあがり。



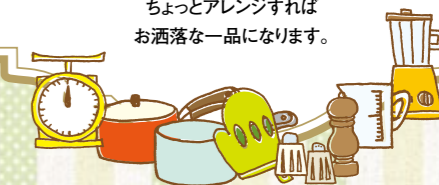
Cooking 1 Recipe

JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう みえの旬ごはん。

今月の食材 イチジク

アラビア半島や地中海沿岸を原産地とするイチジク。数千年前から栽培されていたことが知られています。果汁たっぷりの甘い果物なので、そのまま食べるのがおすすめですが、ちょっとアレンジすればお洒落な一品になります。



おいしいイチジクの
見分け方

ふっくらとしていて形の良いものを選びましょう。果皮にハリと弾力があり、傷がないかも確認しましょう。全体がエンジ色がかって、おしりの開いているものが完熟の目印です。またイチジクは日持ちしないので早く食べ切りましょう。食べ切れない場合は、ビニール袋に入れて野菜室で保存し、1日以内に食べることをおすすめします。数日間食べられないときは、ジャムやコンポートに加工するといでしょう。



{ 今月のお店 }

Aコープうれしの店

TEL 0598-42-5273
松阪市嬉野中川新町4-156
営/9:00~21:00
休/1月1日 P/100台
MAP/1 A-2



JAグループ三重



三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック!
おいしい「イチジク」の気になるレシピ、みんなも作ってみてね!



キャラクター
美味ちゃん

©よい食プロジェクト