地産旬味 福食 MENU

いちじく

糖度が高い品種で生食用のいちじくを栽培

JAいわき市 いちじく部会

JAいわき市いちじく部会
佐藤好弘（さとうよしひろ）さん／右
いちじくアグリマイスター
山野辺修一（やまのべしゅういち）さん／左

JAいわき市いちじく部会
いちじく栽培は、主に大野地区、夏井地区、小川地区で行われています。収穫されたいちじくは、JAを通して各地に出荷されているほか、道の駅などでも販売しています。

生食用いちじくの栽培は最北となる福島県浜通り

いわき市四倉町の大野地区では、平成2年頃から生食用のいちじく栽培を始めました。生食用のいちじくは、当時は茨城県で栽培されているのが最北でしたが、いわきの気候にも合うはず、と減反の転作物として取り組んだのがきっかけです。

栽培を始めるにあたって、JAいわき市いちじく部会の佐藤好弘さん、現在いちじくアグリマイスターを務める山野辺修一さんたちは、愛知県の農家などへの視察を重ね、栽培方法を学んできたそうです。

始めた当初は、幹から枝を4本出す「H型」という栽培方法だったそうですが、現在は「一文字型」と言われるやり方で行っています。幹から枝を2本出し、一本の幹のように見える形で、管理がしやすいのが特徴です。佐藤さんたちはこの方法で、糖度の高い「桝井ドーフィン」という品種のいちじくを栽培しています。

手間ひまかけて甘くておいしい実に

生食用のいちじくは、加工用と比べると栽培の作業工程が多く、手間ひまがかかります。土壌づくり、整枝剪定、芽かき、雑草抑制などのための敷きワラ、梅雨時期の排水対策、摘芯、追肥など、9～10月の収穫の時期まで、様々な工程があります。中でも、余分な新梢を取り除く「芽かき」は重要とのことで、経験やカンが必要だそうです。収穫を終えたあとも、土壌を改良して耕し、冬の凍害防止のために枝にワラをまくなど、年間を通して作業が続きます。

こうして丁寧に育てられたいちじくは、甘くてとろりとした食感。生で食べるのがもちろんおいしいですが、甘露煮やジャムなどでも楽しめます。

収穫期のいちじくとの出会いを楽しむ
鈴木伸明シェフと萩 春朋シェフ。

いちじくの栄養と効能

腸をきれいに免疫アップ 美肌効果もある不老長寿の果物

いちじくは不老長寿の果物と言われ、アンチエイジング、がん予防におすすめの果物です。いちじくに含まれる水溶性の食物繊維ペクチンは、腸壁に溜まった老廃物をきれいに拭き取る役目をしてくれるので、免疫アップや美肌につながります。血圧をコントロールするカリウムや、カルシウム、鉄分、消化酵素も豊富です。

おススメの食べあわせ

お肉やお魚との相性もいい 抗酸化フルーツのいちじく

たんぱく質や脂質を分解する消化酵素がたっぷりのいちじくは、お肉やお魚、大豆とも相性がいい果物です。油の酸化を防ぐ抗酸化フルーツなので、脂身の多いお肉でも大丈夫です。「いちじくの蒸し煮」は、トッピングされているヨーグルトのたんぱく質と脂肪をいちじくが分解するので理想的な食べ合わせ。ごまやナッツ類と組み合わせることでアンチエイジングにもつながります。

中村寛子さん
（なかむらひろこ）
上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシークッキングなど多彩な講座の講師を務めています。

いちじくの味なお話

いちじくの蒸し煮

『いちじくの蒸し煮』は、いちじくを「蒸す」という発想が独特だと思います。通常は煮たり焼いたりして加熱するところを、蒸すことで、いちじくの甘みや香りが凝縮されて、ねっとりとした食感を出すことに成功しています。鈴木シェフは先代からこの調理法を受け継いでいるそうです。そういう意味でも、和食の料理は、日本の食材の歴史をそのまま物語るものですから、「福食メニュープロジェクト」を通して、こういった和食の調理法について改めて学んでいく機会をつくっていくのもいいですね。

Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省 料理マスターズ
萩　春朋さん
（はぎはるとも）
福島県の食材、食文化の普及に取組み、「料理マスターズ2014」として農林水産省より顕彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。

クッキング

いちじくの蒸し煮

いちじくを半分に切ると現れるツブツブとした赤いものがいちじくの花です。外観からは花が見えないので、「無花果」の漢字がついているようです。

【材料】10個分
食　材／いちじく(10個)・レモン(1個)・白ざらめ(250g)・水(500cc)・ヨーグルト・落花生(ナッツ)・ミント・ゼラチン(各適量)
調味料／塩(少々)

アレルギー物質／ゼラチン・落花生・ヨーグルト

【つくり方】
1. いちじくの皮をむく。
2. レモンの皮をむいて果肉だけにし、5ミリ程度にスライスする。いちじくと一緒にボウルに入れる。
3. 鍋に水、白ざらめ、塩をひとつまみ入れて沸かす。ざらめが溶けたら熱いまま2のボウルに注ぎ、破けないように二重三重にラップする。
4. 3を蒸し器に入れる。強火～中火で、1時間程度蒸す。途中、蒸し器の水の量を見ながら、なくなりそうだったら足す。
5. 蒸し上がったらラップをはずし、粗熱を取ってシロップにつけたまま冷蔵庫で冷やす。
6. シロップの一部を別の器に移し、ゼラチンを加えたら冷蔵庫で冷やし、ゼリーを作る。
7. 6のゼリーが冷えたら、5のいちじくを器に盛り、ゼリー、ヨーグルト、落花生、ミントを飾ってできあがり。

鈴木シェフのcooking advice!
いちじくの皮は薄めにむいてください。蒸す時にはラップをしっかり。シロップごと冷蔵庫で1週間程度保存できます。たくさん作ったほうがよりおいしくできますよ。

田町 平安・料理人
鈴木伸明（すずきのぶあき）さん
和食を主とした創作料理「田町 平安」代表。四季折々の旬の食材を「和」の目線を生かしつつ、新たな視点も加えながらメニューづくりをしています。
田町 平安　電話：0246-21-0121
いわき市平字田町74 大貞ビル2F

クッキングポイント！

1 いちじくの形が崩れないように、皮は薄くむく。

3 煮溶かしたざらめは、熱いまま使うのでやけどに注意！

3 ラップはしっかり二重三重に貼る。

5 平な容器に入れ替えると冷めやすい。

首都圏からのバスツアー参加者へ福島食材PRの取組

2014年7月12日に「いわきを味わう夏ツアー」をFuNTohokuとの連携で開催しました。首都圏からの37名の方がツアーに参加しました。ファーム白石、生木葉ファームでの夏野菜収穫体験とヤマブン味噌醤油醸造元での醤油蔵見学を行いました。ランチでは、福島県食材PRを行いました。Hagiフランス料理店の萩春朋シェフが、いわきの地酒である太平櫻と久の浜の海水塩智と華を使った、夏野菜と魚のアクアパッツアを披露しました。塩と素材の美味しさが好評でした。

2014年11月15日に「いわきを味わう夏ツアー」を農協観光との連携で開催しました。首都圏からの26名の方がツアーに参加しました。ファーム白石、生木葉ファームで秋野菜を収穫し、加茂農産ではナメコの収穫体験しました。ランチでは、福食メニューである「カブのナメコ麻婆」や「畑のフリッタータ」を味わっていただきました。秋野菜の蒸焼きをヤマブン味噌醤油醸造元の味噌や醤油、智と華の塩でも味わい体験していただきました。

首都圏からいわきへの農業体験バスツアーは2012年の7月から開催し続けています。今では、リピートいただき、顔なじみになっているお客さんも多数います。皆さん、収穫できる喜びや、採れたてだからこその美味しさを楽しんでいただき、福島県の農と食の応援としても参加いただいています。バスツアーを通して、首都圏の方と福島県のつながりができることが、風評対策の一つになると考えています。

料理教室の様子

ミニ白菜収穫体験の様子

ナメコ収穫体験の様子