

### 今月のテーマは いちじく(無花果) です !!

いちじくは、クワ科イチジク属の植物です。いちじくは、実の中に小さな花をつけるため、外から花を確認することができません。そのため、漢字で「無花果」と書くようになったと言われています。数々の栄養素を含み効能が期待されるいちじくは、不老不死の食べものと呼ばれ、日本だけではなく世界でも重宝されています。いちじくには夏に実をつける「夏果専用種」と、秋に実をつける「秋果専用種」があるため、結果的に旬が2回ありますが、秋に収穫されるものの方が美味しいとされており、旬の時期は8~10月頃です。

#### いちじくの栄養

いちじくには、βカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが含まれています。また、メラニン色素を抑えることができると期待されているザクロエラグ酸や、アントシアニン、ポリフェノール類を多く含むため、身体の中の活性酸素が消去され、美肌や老化防止につながることでアンチエイジング効果が期待されています。さらに、いちじくには女性ホルモンである「エストロゲン」によく似た成分が含まれているため、ホルモンバランスを整え、女性特有の月経前症候群や更年期などの症状にも効果が期待できるとされています。

#### 選び方のポイント

- ふっくらと大きくて果皮に張りや弾力があり、香りのよいものが良いでしょう。へたの切り口に白い液がついているものは新鮮な証拠です。
- お尻部分が張り裂けそうなものが食べごろです。



#### 保存のポイント

- 乾燥を防ぐためにポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。日持ちしないので、早めに食べきりましょう。食べきれない場合は、シロップで煮てコンポートにしたり、ジャムにするとよいでしょう。

### おいしいごはん!

### いちじくと季節野菜のサラダ

材料(2人分)

いちじく…3~4個 ベビーリーフ…20g(お好みの量) 生ハム…4枚

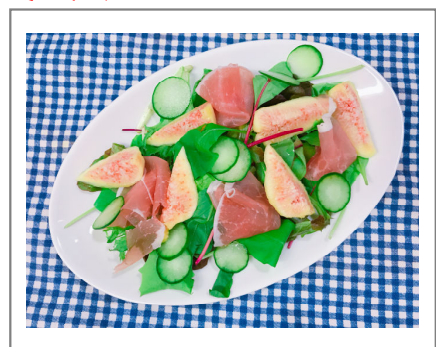
きゅうり…1/2本 その他お好みの季節野菜…適量

【イタリアンドレッシングの材料】オリーブオイル…大さじ2 酢…大さじ2

塩…小さじ1/2 さとう…小さじ1/2 すりおろしにんにく…少々

- ① いちじくは皮をむき、4等分に切る。ベビーリーフは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりはスライサーで輪切りに、その他のお好みの季節野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに【イタリアンドレッシングの材料】を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器に①の食材と生ハムを盛り付けて、ドレッシングをかけて出来上がり♪

旬のいちじくを生で美味しく頂ける一品です!  
この時期は、梨などのフルーツも加えてみると、  
楽しい食感のサラダになります。



甘味が足りないようないちじくでも、美味しい一皿に大変身です。野菜やドレッシングを変えて楽しんでみるのも良いでしょう。

いちじく  
豆知識

いちじくは古代エジプトの壁画にもフドウとともに描かれており、さらには旧約聖書にも数多く登場する歴史ある果物です。あのアダムとイブが裸を隠すのに使ったのもいちじくの葉です。



ふたば薬局  
ホームページ  
QRコード

