

## しまなみ農業だより

### イチジクのお話



女性を中心に、好きな人は食べだしたら止まらない「イチジク」、昔ながらの品種に加え、最近では夏でも収穫できる西洋種も普及し、6月～10月まで食べられるようになっていきます。

イチジクは、イラクサ目クワ科イチジク属の落葉樹木です。アダムとイブの話の中で出てくる「禁断の果実」とはイチジクのことです。古来からあったことをうかがわせます。名前の由来は、中国での名前「映日果（エイジツカ）」がなまってイチジクとなったという説と、一日一個ずつ熟していく様子、または一ヶ月で熟するため「一熟」と名がついたという説があります。また「無花果」と書きますが、実際には花が咲かないわけではありません。イチジクは隠頭花序（いんとうかじょ）と呼ばれる花を付ける木で、果実のように見える部分は、花軸が肥大化したもので、切った時にツブツブのように見えるのが花です。実の中で無数の白い花を咲かせるため、花が咲かないように見えるのです。

イチジクの品種は世界中に100以上ありますが、国内で流通しているイチジクの約8割は「榎井ドーフィン」という品種です。主な産地は愛知、和歌山、福岡、兵庫で、これらの県で全国の生産量の50%を占めます。

イチジクはカルシウムや鉄分など、血や骨の素となるミネラル分と水溶性の食物繊維であるペクチンをバランスよく豊富に含んでおり、腸の活動を活発にさせ、便秘に効果があります。また、フィシンなどの酵素が含まれており、食後に食べると、消化を促進するほか、お酒を飲んだ後に食べると、二日酔いになりにくいとも言われています。

食べ方は、もちろん生でいただくのが一番です。先日、小果イチジク「ホワイティステア」を購入しました。

あまり出回っていない品種と思いますが、直径3cmほどで皮ごと食べられ、甘くて美味でした。

また、砂糖を使ったジャムやコンポートにすると日持ちが延びてしかも美味しいです。中でも、NHKで紹介されたレシピを自作したところ、非常に美味でしたので、転載します。レシピは、あの有名な杉野英実シェフが監修したものです。



小果イチジク  
「ホワイティステア」

#### ○イチジクのコンポート

##### 【材料】

いちじく1パック（5コ）  
シナモンスティック1本  
八角3コ  
クローブ5コ  
赤ワイン300ml  
水135g  
グラニュー糖135g  
レモン汁15ml

##### 【作り方】

- 1 シナモンスティック、八角、クローブを、お茶用紙パックに入れる。
- 2 鍋に赤ワイン、水、グラニュー糖、レモン汁を合わせてよく混ぜる。
- 3 いちじくを2の鍋にそっと入れ、1を加える。
- 4 落としぶた（オーブン用の紙を丸く切って中央に穴をあけたもの）をし、中火にかける。沸騰したら火を止めて、そのままおく。
- 5 粗熱が取れたら保存容器に移し、冷蔵庫に入れる。

イチジクを農業経営に取り入れる場合、経費が少ないため他県の指標によると10a当たり所得が55～95万円と比較的高収益となります。ただし1人で栽培可能な面積は10a程度で、果実が傷つきやすいため収穫から箱詰めの手間もかかりますし、日持ちもしないため遠方への出荷も難しいです。しかし樹の成長は早く、商品力もありますので、労力と販路が確保できるなら農業経営の補完品目として選択する価値はあると思います。



イチジクのコンポート