

和歌山の旬のこだわり情報をお届けします

## 甘さと食感に感激！イチジクをお試しあれ！

### いちじくの産地、紀の川市でJA紀の里営農指導員の大西さんに突撃インタビュー！

紀の川を見下ろす龍門山の麓、和歌山県紀の川市のイチジクの収穫は8月上旬から始まり、11月中旬まで出荷が続きます。今年の出来映えは、梅雨に雨が少なかったため、実がしっかりして傷みがなく品質はいいですよ。

イチジクの果実はとてもデリケートなので、気温が上昇する午前8時頃までに収穫を終えて、等階級別に選果し、昼一番に出荷します。早朝5時から収穫するので、イチジク農家はもう大忙しなんです。

おいしい食べ方は果頂部がぱっと割れた実を半分に割って食べてもよし、軸から剥いて食べてもよし、この触感と甘さはわかやま産ならではの、皆さんにぜひ味わってほしいです。



龍門山をバックに、はいっ！

### いちじくの収穫量、和歌山県は全国2位！

平成17年産和歌山県のイチジクの収穫量は、1,982tと全国2位(特産果樹生産動態調査)。主な産地は、紀の川市を中心とした紀北地域です(下図参照)。

紀の川市のイチジク栽培は、昭和50年頃にイチゴ栽培農家の収入源確保のために導入されたのが始まり。当時は栽培事例も少なく、生産者も試行錯誤の連続でした。現在では栽培技術も確立され、その代表する技術として、枝を一行に這わせて整枝する一文字整枝という独特な栽培方法が行われています(写真右)。



一文字整枝の園地

品種は「柘井(ますい)ドーフィン」がほとんどで、収量が多く、樹勢も強いという特徴があり、産地にとっては強い味方なのです。

(平成17年産イチジクの収穫量)

順位	1	2	3	4	5
イチジク 収穫量：t	愛知 3,819.9	和歌山 1,982.0	福岡 1,692.7	兵庫 1,629.0	大阪 780.0



紀の川市フルーツキャラクター、じくぶる。  
和歌山産イチジクを応援！

## いちじくの豆知識

イチジクは漢字で書くと「無花果」。花を咲かせずに実をつけるからといわれていますが、本当はイチジクに花がないわけではなく、果実の内側に花が詰まっており、外側からは見えないだけなのです。美味しいイチジクをまるごと食べてしまう前に、ぜひ確かめてみてくださいね。

また、イチジクという読みは、「一熟」(いちじゅく)からきています。そのいわれは、1日に1果ずつ熟すから、一か月で実が熟すからとも言われています。



花が分かりますか？

## 美容と健康に、イチジクを！



朝食メニューの1つに！

イチジクには、カルシウム、マグネシウムのほか、食物繊維のペクチンも多く含まれるので、腸の活動を整える働きがあり、美容・健康食として注目の果物です。またフィシンなどの消化酵素も多く含まれています。

そこで、健康メニューとしてお試しいただきたいのがイチジク生果入りヨーグルトです。作り方は簡単、皮を剥いたイチジクにヨーグルトをかけるだけのお手軽メニューです。

## 作ってみよう！いちじくレシピ

「イチジクの美味しい食べ方は？」と産地で聞いてみると、「そのまま。」と誰からも返ってくるほど生食はお墨付きの味なのです。完熟のものは皮が剥きやすく、甘くて果肉も柔らか。新鮮なうちに食べてもらいたいけど、保存するなら乾燥を防ぐためにビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れるとよいでしょう。

もちろん生が美味しいのですが、編集部いちおしメニューはイチジクのワイン煮、作り方は簡単です。

### ～イチジクのワイン煮～

イチジク12個は皮を剥き、軸を切り落とす。  
鍋にイチジクを並べ、赤ワイン、砂糖各1.5カップ、  
レモン汁大さじ2を入れて火にかける。紙ふたの真ん中に切り込みを入れ、イチジクにかぶせて中火で20分ほど煮て火を止める。  
鍋ごと冷水にとってあら熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。



食後のデザートに！

## 編集後記

産地で収集したとれたて情報はいかがでしたか？朝採りのわかやま産イチジクを買ってまるかじりして下さい。

発行：和歌山県庁食品流通課内 まるかじりわかやまニュースレター編集部

TEL:073-441-2817 FAX:073-432-4161

e0717001@pref.wakayama.lg.jp

食品流通課のホームページ

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/071700/index.html>