

☆華麗なる一熟

<材 料> (4人分)

肉(牛、鶏等)	…………	200g
じゃがいも	…………	2～3個
たまねぎ	…………	2個
にんじん	…………	1本
いちじく	…………	4～6個
カレールー	…………	4～5皿分
水	…………	5カップ強
油	…………	適宜

<作り方>

- ① 肉とじゃがいもは一口大に切り、たまねぎはスライスに、にんじんはおろします。いちじくは皮をむき、小さく切ります。
- ② 熱した鍋に油を入れ、①のたまねぎを炒めます。たまねぎのかさが減ったら、①の肉、じゃがいもを入れ、軽く炒めてから、分量の水、①のにんじん、いちじくを入れ煮込みます。
- ③ しっかりアクを取りながら煮込み、じゃがいもが柔らかくなったらカレールーを入れ、少し煮込み、できあがりです。



☆いちじくのごま和え

<材 料> (4人分)

いちじく	…………	200~300g
練りごま	…………	大さじ2
砂糖	…………	大さじ1半
だし汁	…………	大さじ2

<作り方>

- ① いちじくの皮をむきます。耐熱容器にいちじくを入れ、電子レンジで1分弱加熱します。
- ② すり鉢に練りごま、砂糖を入れ、すりこぎでよくすり合わせます。
- ③ だし汁を加え、さらにすり合わせ、①のいちじくを手でちぎって加えます。いちじくはくずれやすいので、手で和えるか、しゃもじで和えます。

◆ ごまの和え衣の代わりに、すりごま、砂糖(各 大さじ1半)、みそ、マヨネーズ(各 大さじ1)を混ぜ合わせ、いちじくにかけてもおいしくいただけます。

☆いちじくのあげだし

<材 料> (4人分)

いちじく	………	4個
片栗粉	………	適宜
めんつゆ(ストレートタイプ)		
	………	適宜
青ねぎ(小口切り)		
	………	適宜
揚げ油	………	適宜

<作り方>

- ① いちじくの皮をむき、縦に4分割にします。
- ② ①のいちじくに片栗粉をまぶして、油で揚げます。
- ③ 器に盛り、めんつゆをかけ、彩りに刻みねぎをのせます。

☆ ポークソテー いちじくソース

<材 料> (4人分)

豚ロース肉	…………	8枚
(しょうが焼き用)		
いちじく	…………	3個
塩	…………	適宜
バター	…………	20g
砂糖	…………	大さじ2強
レモン汁	…………	大さじ2
こしょう	…………	適宜
サラダ油	…………	適宜
しょうゆ	…………	小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚肉に塩、こしょうを強めに振り、下味をつけます。
- ② いちじくは皮をむき、ざく切りにします。
- ③ 厚鍋にバターと砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで加熱し、②のいちじく、レモン汁の順に加え、1～2分煮詰め、ソースを作ります。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①の豚肉を焼き、仕上げにしょうゆで香りつけし、皿に盛ります。
- ⑤ ③のいちじくソースをかけます。

☆冷しゃぶ いちじくソース

<材 料> (4人分)

豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	300g
たまねぎ	半個
レタス	1/4個
きゅうり	1本
いちじく	2~3個
サラダ油	大さじ2~3
酢	大さじ2
塩	適宜
こしょう	適宜
薄口しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① いちじくの皮をむき、ざっくり切り、ミキサーに入れます。サラダ油、酢、塩、こしょう、薄口しょうゆを加え、ミキシングしてドレッシングを作ります。
- ② 野菜類はすべて干切りにし、水に浸け、パリッとさせます。水気を切り、器に敷きます。
- ③ 豚肉は沸騰した湯でさっとゆで、水気を切って、②の器に盛ります。①のドレッシングをかけて食します。

☆いちじくのソテー

<材 料> (4人分)

いちじく	……	4個
ベーコン	……	7cm大を16枚
レモン汁	……	適宜
油	……	適宜

<作り方>

- ① いちじくの皮をむき、縦に4分割にします。
- ② ベーコンで、①のいちじくを巻きます。
- ③ フライパンを熱し、油を引き、ベーコンの巻き終わりを下にしていちじくを並べます。
- ④ 下部に火が通ったら、上部、側面に火を通し、全体に火が通ったらできあがり。レモン汁をかけて食します。

☆いちじくのサラダ

<材 料> (4人分)

いちじく	4個
サニーレタス	5~6枚
ミニトマト	12個
<ドレッシング>		
酢	大さじ2
油	大さじ2強
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① いちじくの皮をむき、縦に4分割にします。
- ② サニーレタスは手でちぎり、ミニトマトは半分に切ります。
- ③ ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせます。そこへ①のいちじく、②のサニーレタス、ミニトマトを入れざっくりと混ぜます。

☆いちじくのヨーグルトジュース

<材 料>

- いちじく …… 2個
ヨーグルト …… 1/2カップ
牛乳 …… 100cc
はちみつ …… 小さじ2

<作り方>

- ① いちじくの皮をむきます。
- ② ミキサーに①のいちじく、ヨーグルト、牛乳、はちみつを入れ、スイッチを入れます。
- ③ すぐにいただきます。時間をおくと苦みが出てきます。



☆いちじくのゼリー

<材 料> (4人分)

いちじく	…………	150g
砂糖	…………	50g
レモン汁	…………	半個分
粉寒天	…………	4g
水	…………	400cc

<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて、かき混ぜながら2～3分沸騰させます。
- ② 火から下ろして砂糖とレモン汁を加え、60℃くらいに冷まします。
- ③ 皮をむいたいちじくをミキサーにかけ、②に加えて混ぜ、型に流し固めます。冷めたら冷蔵庫で冷やして食します。

☆いちじくのワイン煮

<材 料> (4人分)

いちじく	……	1kg
赤ワイン	……	2カップ
砂糖	……	50g強
レモン汁	……	大さじ1

<作り方>

- ① いちじくの皮をむきます。
- ② 鍋に①のいちじく、赤ワイン、砂糖を入れ、火にかけて、沸騰したら落とし蓋をして、弱火で20分程度煮ます。
- ③ 火を止めてレモン汁を回し加え、冷たく冷やして食します。

◆ 赤ワインの煮汁を粉寒天で固めて、細かく刻み、いちじくの上に飾ると豪華なデザートに変身します。

☆いちじくのかんたんアイス

<材 料> (4～6人分)

いちじく (皮をむいたもの) ……500g
砂糖 ……カップ1
レモン汁 ……1/2個

<作り方>

- ① いちじくの皮をむきます(白い果汁が気になる人は、しばらく水にさらしてください)。
- ② フードプロセッサーに①のいちじくと、砂糖、レモン汁を入れて、よく混ぜ合わせます。
- ③ ②のいちじくジュースを、アイスクリーマーにかけます。アイスクリーマーがなければ、ステンレスの容器に入れて冷凍庫で凍らせます。ときおり、かき混ぜます。

☆いちじくソース

<材 料>

いちじく	500g
砂糖	250g
レモン汁	1個分

<作り方>

- ① いちじくの皮をむき、縦に半分に切り、細かく刻みます。
 - ② やや大きめの耐熱のガラスボウルに①のいちじくを入れ、砂糖、レモン汁を加え、電子レンジで加熱します。
 - ③ 全体が沸騰してきたら電子レンジから出し、軽くスプーン等で混ぜます。
- ◆ プレーンヨーグルトにかけて食します。冷蔵庫で保存し、1週間を目安にお召し上がりください。