

初秋の果物いちじくを活用して

【本日の献立】

1. 豚肉のいちじくソース・サラダ添え
2. いちじくのコンポート
3. いちじくジャム
4. 主食として 食パン（市販） 1人5枚切り1枚

【レシピ】

◎ 豚肉のいちじくソース・サラダ添え

【材料】（4人分）

豚肩ロース（ソテー用） 250g
塩・こしょう 少々
油 適宜

【作り方】

- ①まず、いちじくソースをつくる。
いちじくは皮をむき4等分に切る。鍋に、ソースの材料を入れ火にかけ、水っぽさがなくなれば、ソースのでき上がり。
- ②次に、付け合わせ用サラダをつくる。
付け合わせのいちじくは皮をむき2cm角に切る。
レタスは手でちぎり、サイコロいちじくと混ぜ合わせておく。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切り、油を熱したフライパンで両面焼き、塩・こしょうをする。
- ④お皿に③豚肉を盛りつけ、①のソースをかける。最後に②のいちじくとレタスの付け合わせを添える。

★いちじくソース

いちじく 大2個（200g）
酢 大さじ2
赤ワイン 大さじ3
砂糖（三温糖）大さじ1
しょうゆ 小さじ4

★付け合わせ

いちじく 大2個（200g）
サニーレタス 100g



◎ いちじくのコンポート

【材料】（4人分）

ゼラチンパウダー 5g
① 水 50ml
いちじく 小4個
グラニュー糖 40g
水 200ml
赤ワイン 50ml

【作り方】

- ①ゼラチンパウダーは分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- ②いちじくは、皮をむいておく。
- ③鍋にいちじくとグラニュー糖、水、赤ワインを入れ、弱火で煮る。
- ④いちじくを取り出し、後の鍋に①を加えて溶かし、ゼリー液を作る。
- ⑤グラスにいちじくを1個ずつ入れ、④のゼリー液を注ぎ冷やし固める。

◎ いちじくジャム

【材料】（作りやすい量）

いちじく（皮除き）1kg
グラニュー糖 80g
（いちじくの8%）
レモン 1/2個
（レモン汁で 大さじ1）

【作り方】

- ① 鍋にいちじく、グラニュー糖、レモン汁を入れ火にかける。
- ② しゃもじでかき混ぜながら、表面に浮かんでくるアクを取りながら煮詰める。

【メモ】

いちじくのコンポート

- ・ ココナッツミルクをかけるとよりおいしくいただけます。

☆ココナッツミルクの作り方☆

鍋に牛乳 200ml とココナッツせん切り 15g を入れて 4~5 分煮た後、布巾でこす。生クリーム 50ml とグラニュー糖大さじ 2 を加え、もう一度火にかけて煮溶かす。荒熱をとってから冷蔵庫で冷やす。



いちじくジャム

- ・ 加えるグラニュー糖は、用いるいちじくの甘味やお好みで加減するとよい。
- ・ いちじくはペクチンが多いのであまり煮詰めなくてもジャムができます。