

初秋の果物いちじくを活用して

初秋の果物いちじくは甘みが強く、生食の他にも最近では多くの料理に使われるようになってきましたが、お菓子などでもおいしく食べることが出来ます。今日はいくつかを紹介します。

【本日の献立】

1. いちじくとクリームチーズのベーコン巻き
2. いちじく入りキャロットラペ
3. いちじくのクランブルマフィン
4. いちじくジェラート

【レシピ】

◎ いちじくとクリームチーズのベーコン巻き

【材料】（4人分）

いちじく（小粒）	8個
クリームチーズ	80g
ベーコン	8枚
クルミ（素焼き）	20g
つまようじ	8本

★付け合わせ
レタス

【作り方】

- ① いちじくはへたを取り、切り込みを十文字に入れ、切れ目にチーズと細かくしたクルミを詰める。ベーコンを巻き、つまようじで留める。
- ② フライパンを中火にかけ、①を入れる。フライ返しでころがして全体に焼き色を付ける。ベーコンに火が通ったら火からおろす。
- ③ 器に盛り付け、レタスを添える。

◎ いちじく入りキャロットラペ

【材料】（4人分）

人参	200g
乾燥いちじく	20g
酢	80ml
はちみつ	32g
ブラックペッパー（粒）	少々

【作り方】

- ① 人参は千切りにする。乾燥いちじくは細かく切っておく。酢は煮切っておく。
- ② ボウルに酢とはちみつを合わせ、人参を入れ和える。30分程度置いておく。
- ③ 器に盛り付け、ブラックペッパー、乾燥いちじくを飾る。

◎ いちじくのジェラート

【材料】（作りやすい量）

いちじく1パック（300g）	
レモン（汁）	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
牛乳	少々

【作り方】

- ① いちじくは皮をむき、2cm角くらいに切り、レモン汁と砂糖をまぶす。ジッパーつきの保存袋に入れ冷凍する。
- ② ①をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。牛乳を入れて調整しながら、とろりとしたやわらかさに仕上げる。



◎ いちじくのクランブルマフィン

【材料】（直径7×高さ3cmのマフィン型 6個分）

いちじく 3個

《クランブル》

無塩バター 20g
 砂糖 20g
 薄力粉 15g
 アーモンドプードル 20g

《マフィン生地》

無塩バター	100g
砂糖	60g
卵	1個
A {	薄力粉 130g
	アーモンドプードル 50g
	塩 少々 (小さじ1/8)
	ベーキングパウダー 小さじ2
牛乳	70ml

【作り方】

- ① 下準備：バター、牛乳、卵は常温に戻す。Aを合わせてふるう。いちじくは縦半分に切る。マフィン型にグラシンケースを敷く。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② クランブルの材料をボウルに入れ、そばろ状にする。冷蔵庫に入れておく。
- ③ マフィンの生地を作る。
 ボウルにバターと砂糖を入れて、ホイッパーで白っぽくなるまでよくすり混ぜる。とき卵を少しずつ加え、よく混ぜる。Aと牛乳をそれぞれ3回に分けて交互に加え、そのつど泡だて器で混ぜる。粉気がなくなり生地につやが出たらOK！
- ④ ③を型に等分に入れ、切り口を上にしていちじくを1切れずつのせ、生地半分埋める。クランブルを生地の上に散らす。オーブンで23～25分焼く。