

いちじく料理



◎ いちじくのオープンサンド

【材料】（4人分）

いちじく	2個
フランスパン（薄切り）	4枚
●オリーブ油	適宜
生ハム	2枚
シュレットチーズ	40g
●黒こしょう	少々

【作り方】

- ① パンにオリーブ油を薄く塗って、オープンペーパーを敷いた天板にのせる。
 - ② パンの上に、生ハム、手でちぎったいちじく、チーズの順にのせ、黒こしょうをかける。
 - ③ オーブントースターで（※）、チーズが溶けて焦げ目がつくまで10～15分焼く。
- ※オーブンの場合、200℃に予熱しておく。

◎ ドライいちじくのスタッフドサンド

【材料】（4人分）

ドライいちじく	20g
フランスパン(バケット)	12cm
生ハム	2枚
クルミ（ロースト）	20g
クリームチーズ	80g

【作り方】

- ① パンの中身をスプーンでくり抜く。
- ② ドライいちじく、生ハムはざく切りにする。クルミは刻んでおく。
- ③ ボウルにクリームチーズと②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①に③を詰め、ラップで包んで1時間程度冷やした後、1cmの輪切りにする。

◎ ドライいちじくとマスカルポーネのフライ

【材料】（4個分）

ドライいちじく	12g
マスカルポーネ	60g
生ハム	4枚
●卵	適宜
●小麦粉	適宜
●パン粉	適宜
●揚げ油	適宜

【作り方】

- ① ドライいちじくは12等分に切る。
※フライ1個につき3個使用
- ② 生ハムを広げて、マスカルポーネをのせる。中央にドライいちじくを2切れのせ、マスカルポーネがはみ出さないように丸く成形する。
- ③ 小麦粉→とき卵→パン粉の順に衣をつけ180℃の油で色づく程度にさっと揚げる。
- ④ ③の上にドライいちじくをのせてでき上がり。

◎ いちじくのカスタードスープ

【材料】(4人分)

いちじく	2個
《カスタードスープ》	
卵黄	3個分
バニラビーンズ	3cm分 (さやからごぎ出しておく)
牛乳	250ml + 100ml
グラニュー糖	40g
薄力粉	大さじ1
無塩バター	15g
《キャラメルソース》	
グラニュー糖	大さじ1
水	大さじ1
生クリーム	60ml

《カスタードスープを作る》

- ① ボウルに卵黄、バニラビーンズ、牛乳30ml、グラニュー糖を入れ混ぜる。薄力粉をふるい入れよく混ぜる。
- ② 鍋に残りの220mlを入れ、火にかける。沸騰寸前まで温たたまったら火を切る。①を入れ、よく混ぜる。再び、弱火にかけとろみがつくまで2~3分火を通す。
- ③ 火から下ろし、バターを加えて泡だて器で手早く混ぜる。ボウルに移しラップフィルムをカスタードの表面にぴったりはり底を冷水につけ冷やす。

《キャラメルソースを作る》

- ④ 小鍋にグラニュー糖と分量の水を入れ、火にかける濃い茶色に焦げたら火から下ろし、生クリームを加え、弱火にかけて滑らかに溶かす。粗熱が取れたらジッパー付きの保存袋に入れて冷蔵庫で冷やす。

《盛り付けをする》

- ⑤ ③に牛乳100mlを混ぜながら加え、ポタージュスープのとろみに調整する。お皿に注ぎ、キャラメルソースで矢羽根模様を描く。いちじくを8等分に切り込みを入れスープの端に盛りつける。

◎ いちじくの甘露煮

【材料】 作りやすい分量

いちじく(★)	2kg
●砂糖	400g
●水あめ	100g
●酢	40ml

(★) 秋に収穫される固めで小粒のいちじくを使用します。

【作り方】

- ① いちじくは洗って、軸の固いところを取る。
- ② 下ゆでし、水気を切る。
- ③ 鍋に戻し、砂糖、水あめ、酢を加えて火にかけ、アクを取りながら弱火でゆっくり煮詰める。

◎ いちじくジャム (参考)

【作り方】

【材料】 作りやすい分量

いちじく(皮をむいて)	1kg
●グラニュー糖	80g (いちじくの8%)
●レモン(汁)	1/2個分 (大さじ1)

- ① 鍋にいちじく、グラニュー糖、レモン(汁)を入れて火にかける。
- ② かき混ぜながら、アクを取り煮る。
※いちじくはペクチンが多いのであまりに詰めなくてもジャムができます。お好みの固さに仕上げます。