



健康栄養学科1年

今岡杏菜・木宮恵美莉・多々納汐里・高橋里奈

酒本玲那・山本佳奈・森川春音・木村安里

H.28.9月17日、23日

今回私たちは、出雲市多伎町にある

『出雲市いちじくの里 多伎いちじく館』

に、お邪魔しました。JR小田駅を降りて徒歩15分。道中にある、いちじく畑をながめながら歩いているうちに到着です！

ここでは、加工体験教室や特産品販売、農作物販売を行ってられます。また、施設の後ろには、いちじくが栽培されていました。



❀多伎といちじくについて❀

島根県のほぼ中央に位置する多伎町は、その気候風土がいちじくにとって最適であり、戦前まではどこの家の庭先にも一、二本のいちじくの木が植えられているほど、町民にとって非常に身近な果実でした。そして、この「庭先いちじく」はいつしか行商や近隣の青果店に卸されるようになり、その味の良さで評判になりました。

日本国内で生産されているいちじくのほとんどが「柘井ドーフィン」という品種です。しかし、多伎町で生産されているのは「^{ほうらいし}蓬萊柿」という品種です。蓬萊柿は、約360年前に中国から持ち込まれ、日本に定着して長いため「日本いちじく」とも呼ばれています。蓬萊柿は、果実の先が裂けやすく、日持ちしないので、主に地元で消費されていました。しかし、流通が発達した今では、上品な甘みと生産量が少ない事から、希少価値が高まり、蓬萊柿の価値が見直されています。多伎町独特の自然環境と潮風で育ったいちじくは「**多伎いちじく**」として人気ブランドとなっています。



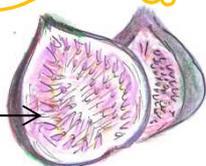
蓬萊柿

いちじくの花を見た
ことがありますか？

❀いちじくの花❀

いちじくは、果実の中に小さな花をつけるため、外からは確認できません。つまり、私たちはいちじくの果実と一緒に花を食べているということになります。いちじくを半分に切ったときに見える赤いつぶつぶや、食べたときのプチプチとした食感は花によるものです！そして、いちじくは外から花が見えなということから、「**無花果**」と書きます！

実は…
この赤いつぶつぶ
が、花なんです！



❀いちじくの旬❀

▽いちじくの旬のカレンダー

品種	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
秋果							
夏果							

*いちじくの品種によってとれる時期が違います。蓬萊柿は秋に旬を迎えます！

❀いちじくの種類 ここでは、日本で主に生産されているいちじくを紹介します。

蓬萊柿(ほうらいし)

西日本を中心に定着し長く栽培されてきた。先が裂けやすく日持ちがしないため、主に地元消費されることが多いが、流通方法の改善もあり、全国に配送されるようになった。60～70gの大きさで、ほのかな酸味にしっとりとした上品な甘味が口に広がる。秋果専用品種

ますい 栴井ドーフィン

最も栽培量の多い品種。栽培しやすく、先が裂けにくく、日持ちしやすいことから、日本の市場の8割をしめている。70g～120gと大果で、ほどよい酸味とさっぱりとした風味がある。夏秋兼用品種。

この他にも、ブラウターキー、ザ・キング、ビオレ・ソリエスなど様々な品種が栽培されています。最近では、「とよみつひめ」という福岡県のブランドいちじくも栽培されています。海外品種を合わせると、いちじくにはとてもたくさんの品種があります。



いちじく館支配人の持田さんに、いちじく館の後ろにある『いちじく実証圃場』の見学をさせていただきました。

～持田さんのお話より～

いちじくは木に登って収穫をしたり、草刈りや畑の手入れなど手がかかります。今、生産者の方々は高齢化し、作業がとても重労働になっています。そこで、ここのいちじく実証圃場では、高齢の方でも栽培しやすく、多くの方に栽培してもらえるような、栽培技術の開発をしているところです。いちじくを、県のブランド品として売り出すことで、地域おこしが始まりました。それが、これからも続いていくよう試行錯誤を重ねているところです。

このように話をしてくださいました。

持田さんは、今の仕事がとても楽しいとも言っておられました！

いちじく実証圃場では、**養液コンテナ栽培**という新しい栽培方法を開発しておられました。コンテナで栽培することにより、重労働になる木に登っての作業や草刈りがなくなり、目線での収穫やコンテナごと植え替えが出来るというメリットがあります。今はまだ研究中で、初期投資がかかること、果実が小ぶりであることなど、これからの課題もたくさんあるそうですが、少しずつ栽培本数を増やしていかれるそうです。今はまだ島根県でのいちじくの生産量

が少なく全国に充分流通していませんが、この技術が確立されれば、全国で多伎のいちじくが有名になるかもしれませんね！



コンテナ栽培の様子

この日、店頭にはたくさんの朝採れ新鮮のいちじくが販売してありました。いちじくは鮮度が命！朝早くからの収穫で、出荷をされます。出荷時は、実がしまっているものを選ぶそうですが、つぎの日には開いてしまう。だから、早朝から収穫をしてなるべく美味しい状態で届くように努力されているのだそうです。一番おいしいのは、実がさけて赤い部分が見えている方が、熟していて食べごろだそうです！（開きすぎは身が崩れて美味しくないそうです）実がさけてしまったものは、出荷はできないので、加工品に使われることが多いそうです。

さっそく食べてみることに♪♪♪



多伎のいちじくを使ったジャム作りの体験をしました。

いちじく館では、いちじくの加工体験（ジャム作り）ができます！体験料は一人1500円、40分くらいで作れます！（要予約）瓶につめて持って帰れますよ。短時間で手軽に作ることができて、とてもおいしいです！！いちじくの果肉の食感がたまらない♥ここからは、いちじくジャムの作り方を紹介します(∇∇)/☆



🌸いちじくジャムの作り方🌸

材料: 多枝のいちじく (蓬萊柿) ^{ほうらいし} 1kg
砂糖 150g (いちじく重量の15%程度)
レモン汁 5~10cc

作り方: ①いちじくの皮をむき、鍋に入れて木べらで潰しながら煮る。

②砂糖の分量を**3回に分けて**入れ、
アクを取り除きながら**強火**で煮る。

皮はへたの部分を持って、バナナのように剥くと簡単だよ!



グツグツ



③3回目の砂糖を入れ、**最後にレモン汁**を加える。

☆レモン汁に含まれるクエン酸によって、色が鮮やかになります。

④煮詰まるまでゆっくりとかき混ぜながら仕上げる。

ポイント

☆いちじくジャムの味や色は、いちじくの種類や煮る時間によって変化します!

☆煮詰める時間が長いほど、水分がとぶので糖度が上がり甘い仕上がりになります。

☆加熱時はサラサラでも、冷えるとやや硬くなりトロみが増します。

お好みの煮詰め具合で、作ってみてください!



豆知識

☆いちじくとともに**ワイン**や**芋焼酎**を加えて煮ることで、風味を楽しめます。

☆いちじくは**皮をむいて冷凍**しておくと、好きな時に作ることができます。

☆冷凍したいちじくをつかうと、繊維が崩れ、より**なめらかな仕上がり**となります。

☆冷凍したいちじくを電子レンジで解凍すると**早く仕上がり**ます。

☆生のいちじくをつかうと繊維が残っているため**果肉の食感**が楽しめます。

みんなでおいしく
いただきました
(*^_^*)



きれいな色のジャムができました!
食パンにつけて、いただきます♪
いちじくの果肉がぷちぷちした食感と、
優しい甘さでとってもおいしいです!

いちじくを使った
パン屋さん
『キララベーカリー』を
紹介します。



いちじく館の向かい側、道の駅キララ多伎には、いちじくを使ったパンを作っておられる『キララベーカリー』があり、たくさんのお客さんでにぎわっていました。



上:いちじくドーム
右:いちじくドーナツ
下:いちじくフルーツサンド



上:いちじくフランス
右:いちじくピロシキ(チャツネ入り)



それぞれ個性があって食べていても飽きませんでした。おいしくいただきました！

いちじくを使っていろいろな工夫がしてありました！いちじくは、様々な食べ方ができますね！

学生が考案した！
簡単いちじく料理
を紹介します。

冷凍したいちじくを使ってもできますよ♪
ぜひ、作ってみてください☆

いちじくアイス

〈材料〉
いちじく
市販のバニラアイス



いちじくの果肉が入っているので、触感も楽しめます♪

作り方 ①いちじくを好みの大きさに切って、アイスと混ぜ合わせます。
②もう一度冷蔵庫に入れて、冷やし固めます。

出来たてを食べてください♪
外はサクサク！
中はトロトロですよ！

いちじくのとんぷら

〈材料〉
いちじく
市販の天ぷら粉 適量
水 適量

作り方 いちじくに水で溶いた天ぷら粉をからめて、170～180℃できつね色になるまで揚げます。

〇いちじくドレッシング

〈材料〉
いちじく 8個
マヨネーズ 200g
塩・コショウ 少々



鮮やかなピンク色になっておしゃれ!!!
いちじくを加えることで、いちじくの甘みと食感がたまりません!!!

作り方 いちじくをミキサーでペースト状にし、すべての材料を混ぜ合わせます。
お好きな食材にかけてお召し上がりください。

〇いちじくのパンケーキ

材料（2人分）

いちじく	5個	プレーンヨーグルト	50g
薄力粉	150g	はちみつ	10g
ベーキングパウダー	3g	牛乳	大2
卵	2個	〈トッピング〉	
砂糖	20g	いちじく	1個
塩	0.5g	生クリーム	30g

作り方

- ①いちじくをミキサーでペースト状にします。
- ②①に材料をすべて入れて混ぜ合わせます。
- ③フライパンに油をひいて、焼きます。
- ④小さく切ったいちじくを、泡立てた生クリームに入れて混ぜ、パンケーキの上に乗せます。



ふわふわもちもちでいちじくのツブツブ感もあり、
生クリームとの相性も抜群です!!!

🌸最後に🌸

今回、島根県の特産品であるいちじくについて、実際にいちじく館に行って知らなかったことについて知ることができました。昔から庭先で栽培され身近な果実として親しまれていたいちじくは、近年は地域おこしのため多伎町の奨励作物となり、商業としての取り組みも盛んになっています。しかし、地域おこしの中にも昔と変わらない庭先いちじくも見られ、夏には近所で配って食べるなど、地域、家庭の中にも根づいています。

また、いちじくは生で食べてもおいしいし、ジャムやドレッシングなどに使っても彩りがよく調理しやすいため、料理にも最適な食材だと実感しました。一般的には生で食べる人が多いですが、いろいろな料理に活用することで、子どもから大人、お年寄りにまで親しんでもらえるものになるといいなと思います。

取材に御協力頂いたみなさま、ありがとうございました。