

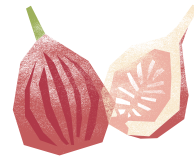
旬 shun 探訪 vol.03

いちじく(無花果)



栄養たっぷり! 旬のいちじくで、ヘルシーなおやつをつくる

旬のスイーツ



血糖値やコレステロール値の上昇を抑える

水溶性の食物繊維を多く含み、

アンチエイジング効果もあるといわれるいちじく。

栄養も豊かで、ヘルシースイーツの素材にぴったりです。

事前に準備 / recipe 01 いちじくの コンポート

材料	6個分
いちじく	6個
[A] グラニュー糖	80g
水	200ml
白ワイン	100ml
レモン汁	大さじ2

01 いちじくはヘタを切ります。

02 鍋に[A]の材料と
01を入れ、落とし蓋をして
20分ほど煮ます。

03 そのまま冷まします。



ときどき煮汁をかけて煮汁を含ませます。

recipe 02



いちじくの レアチーズ ケーキ

材料 直径15cm1台分

いちじくのコンポート	4個	グラニュー糖	60g	ビスケット	70g
リコッタチーズ	250g	レモン汁	大さじ2	無塩バター	50g
生クリーム	200ml	ゼラチン	10g	ミント	適宜

01 リコッタチーズは水切りをし、
ゼラチンは溶かしておきます。

02 ビスケットを砕き、常温に戻した無塩バターを
混ぜ合わせ、型の底に敷き詰め、冷やし固めます。

03 01のリコッタチーズにグラニュー糖を加えて混ぜ、
生クリーム、レモン汁、01のゼラチンを入れて
よく混ぜ合わせます。

04 03を02に流し込み、冷やし固めます。

05 固まったら、いちじくのコンポートを飾ります。



ビスケットをスプーンで押さえ
て、しっかりと固めます。

recipe 03



いちじくの クラッシュ ゼリー

材料 4個分

いちじくのコンポート	2個	[A] ゼラチン	5g	ホイップクリーム	適量
コンポートのシロップ	180ml	水	大さじ2	チャービル	適宜
水	100ml				

01 耐熱ボウルに[A]の水を入れてゼラチンをふり入れ、
電子レンジで30秒加熱し溶かします。

02 コンポートのシロップに水と01を入れて
混ぜ合わせて、冷やし固めます。

03 固まったゼリーをフォークなどで崩し、
クラッシュゼリーにします。

04 03にいちじくのコンポートを添えます。



ゼラチン量を調整し、お好み
の食感に。

お役立ちコラム

コンポートにしてから
使いましょう

いちじくには、たんぱく質分解酵素が含まれて
いるので、ゼリーやムースなどにする時は、
一度加熱してコンポートにしてから利用
すると、ゼラチンが固まります。



料理監修：自由ヶ丘クッキングスタジオ