



生産者が教えます

越の栗の魅力

JA新潟かがやき いちじく部会
部会長 鈴木 哲也さん

私は元々、会社員でしたが、定年退職後に農協からのサポートなどを受けて、イチジク作りを始めました。

イチジクの栽培作業は、毎年冬の始まりから、収穫が終わる11月まで1年中やることがあります。他の果物と比べると育てやすいですが、春先の霜や梅雨時季の雨への対策など、大変なことはたくさんあります。それでも、おいしいイチジクができた時はとてもうれしく、やりがいを感じます。

一番お薦めの食べ方はやはり生です。越の栗の程よい甘みとみずみずしさが最も堪能できる食べ方だと思います。また、砂糖を加えて煮る甘露煮は、濃厚な甘みが味わえる一品ですよ。

越の栗は生産量が年々増えていて、今イチオシの果物です。食べたことがある人もない人も、今が旬の越の栗をぜひ味わってみてください。



おいしい
体に良い

越の栗を 食べよう！

食べ方
いろいろ

越の栗のおいしい食べ方

生で食べる



果実そのもののおいしさを味わいたいなら、皮をむいて生で食べるのがお薦め。サラダに入れたり、生ハムをのせたりして食べてもおいしいです。

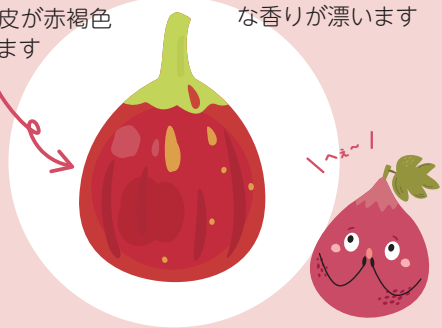
おいしいイチジクの見分け方

皮が赤褐色で張りがある

▶ 熟すと皮が赤褐色になります

香りが良い

▶ 熟すと特有の芳醇な香りが漂います



手作りデザートの材料にする

イチジクの赤ワイン煮



材料(4人分)

- イチジク…………… 4個
- 赤ワイン…………… 250cc
- 水…………… 250cc
- グラニュー糖…………… 125g
- オレンジスライス…………… 3枚
- シナモンスティック…………… 1本
- バニラアイス…………… 適量
- シナモンパウダー…………… 適量
- ミント…………… 適量

作り方

- ① イチジクの皮をむく。
- ② 鍋に赤ワイン、水、グラニュー糖、オレンジスライス、シナモンスティックを入れ、火にかけ沸騰させる。
- ③ ②に①のイチジクを入れ、約20分煮る。
- ④ ボールに移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付けバニラアイスを添える。その上にシナモンパウダーを振りかけて、ミントを飾る。

イチジクは 健康と美容に良い！

血圧を下げる

越の栗に多く含まれるカリウムは血圧を下げる効果があります。血圧が下がると、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの予防につながります。

消化を促進

フィシンやリパーゼといった「タンパク質分解酵素」の力で食べた物の消化を促します。

便秘を解消

ペクチンなどの食物繊維が排便を促し、便秘の解消につながります。

美容にも効果的

ビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラルが豊富で、肌の健康維持などが期待できます。



いろいろな食べ物で越の栗を味わおう



旬の越の栗をぜひ
味わってください

越の栗とマスカルポーネクリーム、カスタード、イチジクジャムを組み合わせたタルトです。

営業時間 10時～18時
※月曜定休・火曜不定休

住所 秋葉区あおば通
1-7-10

電話 0250-24-2840

QRコード

同店 笠井雄太さん(左)、由貴さん(右)



越の栗とクリームチーズをバゲットにサンド。生ハムの塩気が越の栗の甘みを引き立てます。

※大形店(東区大形本町2)、女池店(中央区女池6)、青山店(西区青山1)の3店舗で提供。営業時間、問い合わせ先など詳しくは同店ホームページ=右=に掲載

QRコード



米の優しい甘さが特徴の甘酒と越の栗をブレンドしたドリンクです。

営業時間 10時～17時
※火曜定休

住所 中央区古町通
2-533

電話 025-228-6570

QRコード