

● 地元の農産物をたくさん食べよう! ●



安城の おいしい“いちじく”

ギリシャ神話や旧約聖書にも登場するいちじくは、栽培果樹としては世界最古の歴史を持ちます。日本には、江戸時代初期に長崎に伝来したと言われています。

安城市はいちじくの日本有数の産地

昭和46年ごろから、転作を契機につくやすさと収益性から急速に栽培面積が拡大し、隣接する碧南市とともに日本有数の産地となりました。愛知県は全国シェア約2割の産出額で、全国一の産地です。

安城のいちじくについて(H26年産)

- 出荷量 430トン
- 栽培面積 24ヘクタール
- 農家数 148戸
- 品種 柘井ドーフィン、サマーレッド
- 時期 ハウス栽培 4月初旬～8月中旬
露地栽培 7月末～11月上旬に収穫されます

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

ハウス栽培

露地栽培

いちじく農家・榊原さんに聞きました



私たち農家はおいしいいちじくを消費者に届けたい、その一心でいちじくを栽培しています。安全・安心はもちろん、防除も最小限にしています。

いちじくは鮮度が命ですから、朝収穫したいちじくをパックに詰め、選果場へ出荷すると、その日のうちに検査を受け、合格したものは中京地区、京浜地区、北陸地区の市場へ運ばれていきます。

採れたてのいちじくの美味しさは格別です。朝摘みのいちじくをぜひ召し上がってくださいね。



いちじくの栄養

いちじくは栄養価が高い果物です。

●フィシン（タンパク質分解酵素）

消化作用を促進する効果があります

●ペクチン（食物繊維）

腸のはたらきを活発にする効果があります

その他、女性ホルモンのバランスを整える作用や、美肌作用もあるといわれています

こんな食べ方もあります!!
～いちじく農家さん直伝レシピ～

いちじくコンポートの作り方

〈材料〉

いちじく … 8個
赤ワイン … 150cc
水 … 150cc
グラニュー糖 … 50g
レモン汁 … 大さじ1

〈作り方〉

- ①イチジクの皮をむく（包丁でむいてもよい）
- ②水・赤ワイン・グラニュー糖を中火にかける
- ③軸を下にして、イチジクをそっと鍋に入れる
- ④中火で紙の落とし蓋をする（リードなどのクッキングシートが灰汁もとれて良い）
落とし蓋が膨らむようなら弱火にする
- ⑤イチジクの大きさに応じて10～15分煮て火を止め、レモン汁を加える
- ⑥煮汁ごと冷蔵庫で冷やし、冷えたら器に盛る

地産地消のススメ

- 安全で安心なものが食べられる
- 新鮮だから、栄養価が高いまま食べられる
- 輸送する必要があるから、環境にやさしい
- 比較的安価で手に入る など

安城は様々な農産物が採れるので、「地産地消」を心がけると体にもお財布にも優しいですよ！



これ
なあ～んだ!?

これは、**バーナーネ**というフランスからやってきた白いイチジクです。熟しても表皮が赤く色付かず、緑から茶色になるのが特徴です。味はネットリとした濃厚な甘さが特長です。

安城でも栽培している農家さんがみえますので、畑で探してみてくださいね。