



いちじくのオーブン焼き

材料 (2人分)

- ・あしがらいちじく 2個
- ・バター 小匙2
- ・ハチミツ又は粉チーズ 適宜

作り方

- ① いちじくを半分に切り、耐熱容器(耐熱皿)に入れてバターの乗せる
- ② オーブン(200℃)でこんがり焼いて、ハチミツか粉チーズ(お好みで)をかけて完成

ここがポイント👉

ハチミツならデザート、粉チーズならワインのおつまみに。

出典引用 : <https://www.fmyokohama.jp/market/2012/09/post-5e21.html>



いちじくの赤ワイン煮

材料 (いちじく6~8個分)

- ・あしがらいちじく 小 6~8個
- ・レモン果汁(ポッカレモンでもOK) 小匙1
- ★赤ワイン 100ml
- ★グラニュー糖 50g
- ★ハチミツ 小匙1

作り方

- ① いちじくは優しく水洗いし、ヘタだけ切る(皮は剥かない)
- ② 鍋に★といちじくを入れて火にかけ、沸騰させる
- ③ 沸騰したら、落し蓋(クッキングシートがおススメ)をし、弱火で15分煮る
※途中で煮る面を2回ほど変える
- ④ レモン果汁を加え、更に弱火で3分ほど煮て、火を止める
- ⑤ そのまま放置し、粗熱が取れたら、容器に移し、冷蔵庫で冷やす

ここがポイント👉

甘味はお好みで調整しよう。

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/6940538>



鶏肉のイチジクポワレ ローズマリー風味

材料 (2人分)

- ・あしがらいちじく 2個
- ・鶏肉(ももか胸肉) 1枚
- ・オリーブオイル 小匙1
- ・バルサミコ酢 大匙2
- ・ローズマリー 適宜
- ・ブラックペッパー 適宜
- ・塩 適宜

作り方

- ① イチジクは、1/4に切る
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から中火でじっくり焼き、裏返して、イチジクを加え、鶏肉に火が通るまで焼く
- ③ バルサミコ酢と塩、ブラックペッパー、ローズマリーを加えて全体をザックリ合せて完成

ここがポイント👉

鶏肉は押さえつけながら焼くと、皮がパリッとする。

出典引用 : <https://www.fmyokohama.jp/market/2012/09/post-5e21.html>



皮つきいちじくジャム

材料 (1と1/2人分)

- ・あしがらいちじく 小8個(300g)
- ・グラニュー糖(いちじくの2割) 60g
- ・レモン果汁 大匙1

作り方

- ① いちじくは水洗いし、ヘタの部分を上にして水切りする
- ② 1個のいちじくを6~8等分に手で割き、グラニュー糖の半分を全体にまぶして1時間ほどおく
- ③ 鍋に移して弱火で5分煮てから、残りのグラニュー糖を加え、沸騰させて5分ほど煮る
- ④ 火を止め、10~15分おいておく
- ⑤ 再度火を入れ、強火にして沸騰したら、レモン果汁を加えて、再沸騰してから火を止めて完成

ここがポイント👉

保存は煮沸消毒した保存瓶を使う。

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1210005394/>