



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で栽培が増加しているいちじくのレシピを紹介します。そのまま食べても美味しい“いちじく”ですが、色々な料理の材料としても利用できる果物です。ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No20 いちじくのコンポートゼリー

材料(2人分)

いちじく
アイスクリーム
バジルの葉

4 個

【煮汁】

赤ワイン 1 カップ
水 1 カップ
砂糖 120 g
シナモン 少々
レモンの皮 1/4 個分
粉ゼラチン 5 g
水 大さじ3



<作り方>

1. いちじくは天地を落とし、沸騰した湯に入れて約10秒回転させながらゆでて、冷水に落とす。皮をむき、4等分のくし型に切る。
2. ゼラチンは、水に振り入れて、10分置いてもどす。
3. 鍋に煮汁の材料を沸かし、いちじくを入れて弱火で2～3分煮て火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。
4. 冷ましてタッパーなどに入れて冷やし固める。器に盛り、アイスクリームやハーブと共に盛る。



ワンポイントアドバイス



1 週間冷蔵庫で保存可能です。また、そのまま冷凍しておくことも可能です。

いちじくのゼリーをヨーグルトと共にミキサーにかければ、簡単にラッシーが出来ます。

お子様向けには赤ワインではなく、ぶどうジュースに置き換え、砂糖を減らしてお作りください。

