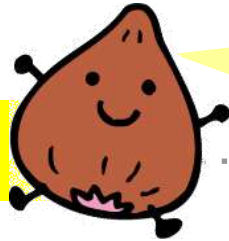


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

いちじくジャム



今回の食材は…**無花果（いちじく）**です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。



材料（作りやすい分量）

いちじく 1kg
グラニュー糖 . . . 400g
クエン酸 8g

エネルギー	161kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g

作り方

- ① いちじくは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 鍋に①を入れ、グラニュー糖を徐々に加えながら加熱して煮詰める。
※煮詰める際、火が強すぎると焦げて風味が損なわれるので注意！
- ③ 煮詰まってきたら、火を止める直前にクエン酸を入れてよく混ぜる。

いちじくの甘さによって、
グラニュー糖の量を加減してください♪



☆☆無花果（いちじく）について☆☆

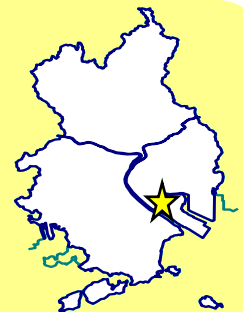
果肉のように見える部分は花たく（花弁や雌しべなどをつける土台）で、この内側に花が咲いています。熟すと先の方が割れるのが特徴です。また果汁は乳白色をしています。

かすかな酸味と上品な甘さが楽しめ、生のままはもちろんドライフルーツやジャムなどにも使われます。食物繊維のほか、

今回使用した

いちじく
の産地は…

川口町



多くの消化酵素が含まれているので、消化を助け、便秘を予防

福山市食生活改善推進連絡協議会