

無花果(いちじく)



南部町の特産品の一ついちじくが収穫期を迎えます。8月上旬から10月下旬にかけて出荷され、今年の初出荷は例年よりも少し遅くなり、お盆前後が予定されています。昨年の町内の年間生産量は17t、近隣のスーパーやデパートでも販売されており、産地としての知名度も高まってきています。

いちじくはワフ科イチジク属の落葉高木。漢字では花が咲かない「無花果」と書かれますが、外からは見えない実(花托)の内部に無数の小さな花を咲かせます。

いちじくは皮が薄く、実に傷がつき易いことから、他の果物と比べると流通量は少なくなりますが、熟したいちじくの実はとろけるように柔らかく、口に含むと優しい甘さで、プチプチとした食感も楽しい果物です。紀元前3000年頃から栽培され、ざくろや葡萄と並んで世界で最も古い果樹の一つ。不老長寿の果物といわれるほど、実も葉も薬効と栄養価が高いのも特徴です。

食物繊維のベクチンを含み、腸の働きを活発にするため、よく熟した

実を1日に2、3個食べれば便秘に効果があり、血糖値の上昇や高脂血症の抑制する働きもあるといわれています。また、実に含まれる酵素が消化作用を促進させるため、お酒を飲んだ後に食べると二日酔いになりにくくなります。その他、炎症を抑える働きもあり、のどの痛みを抑える効果があります。

日本では生食が主流ですが、干してドライフルーツにも加工され、お菓子の材料として、ケーキや甘露煮などにも使われ、南部町ではシヤム、フィン、ソフトクリーム、ゼリーが販売されています。

いちじくを買われる時の選び方のポイントは、実の赤紫色が均一で、しなびておらず、切り口が乾燥していないもの。中身が少しのぞいていくくらいが熟しているものです。未熟な実を食べると効果がなく、胃が荒れることもありますので注意してください。いちじくは食べる1〜2時間前に冷蔵庫で冷やすとおいしく食べられ、皮は軸の部分を持ってやさしく、厚くむくのがコツです。