

いちじくアイディアレシピコンテスト
～レシピ(recipe)集～

石川町耕作放棄地対策協議会

いちじくアイディアレシピ集の発刊について

当協議会（事務局：石川町役場産業振興課）では、農地の有効利用を図ることを目的に、耕作放棄地の発生防止活動、農地の再生作業への支援、新規作物として導入した“いちじく”栽培の普及活動を行っています。

今回紹介するレシピ集は、いちじくの需要・消費拡大を目的に行った、「いちじくアイディアレシピコンテスト」の応募作品をレシピ集として作成しました。

今後は、応募された作品を参考に、新たな郷土料理と加工品の試作、試験販売等、いちじくの更なる需要・消費拡大に向けた取り組みを行っていく予定です。

いちじくをもっと手軽に楽しく料理、そしておいしく食べて欲しいと願う「いちじくアイディアレシピ集」、どうぞお試しください。

平成23年12月

石川町耕作放棄地対策協議会

会 長 加 納 武 夫

レシピ集は石川町ホームページからもダウンロードすることができます

最優秀賞
一般部門



いちじくまきまき

渡邊朱実さん（浅川町）

アピールポイント!!

千切りしたキャベツ、きゅうり、水菜、クリームチーズ、8等分のくし型に切ったいちじく、マヨネーズ、サーモンを生春巻きの皮で“クルリ”と巻いて丸めてあるのが特徴で、いちじくを手軽に食べられるようになっています。

審査員のコメント

具材といちじくの組み合わせが良く、手軽に料理できそうな点が高ポイント。
生春巻きの食感と彩りが楽しめ、お酒のおつまみにも合いそうな作品。

材料・分量

キャベツ	100	g
きゅうり	1/3	本
水菜	20	g
クリームチーズ	大4	
サーモン（刺身用）	8	枚
マヨネーズ	適量	
生春巻きの皮	4	枚
いちじく	1	個

作り方

- ① いちじくは皮をむき、8等分のくし型切りにする。キャベツ、きゅうりは千切り、水菜は3等分に切る。サーモンは薄い斜め切りにする。
- ② 生春巻きの皮をぬるま湯に1～2分浸し、キャベツ、きゅうり、水菜、クリームチーズ、いちじく、マヨネーズ、サーモンの順にのせる。
- ③ ②の具がのっているほうから少し巻き、具が包まれたら端を折りたんで最後まで巻く。
- ④ ③を4等分にカットし、皿に盛る。

最優秀賞
加工品部門



いちじくの ワインコンポートショコラ 坂田健太さん（伊達市）

アピールポイント!!

いちじくをワインコンポートにしたのが特徴で、いちじくの風味、食感を残しながら、ココアパウダで仕上げました。

審査員のコメント

いちじくのワインコンポートをチョコに入れるという発想は独創的であり、見た目にも食欲がそそられる作品。
お菓子屋さんでも作っている店はなく、商品化にも期待が持てそう。

材料・分量

いちじく	12	個
赤ワイン	4	cc
三温糖	200	g
こしょう	6	粒
シナモン	1	本
レモン	1	個
チョコレート	10	個
ココアパウダー	適量	

作り方

- ① 鍋に、ワイン、三温糖、こしょう、シナモンを入れて、いったん沸騰させる。
- ② 沸騰したら、いちじく（ヘタを取る）、レモンを入れ、中火、弱火で7分位煮立たせる。
- ③ 煮立たせたら、いちじくを冷やす。
- ④ 溶かしたチョコレートに、汁気を取ったいちじくを入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑥ ココアパウダーをふりかけて完成。

優秀賞
一般部門



簡単いちじくパイ

村上叶華さん（福島市）

アピールポイント!!

レーズンを加えた甘露煮を春巻きの皮で巻いて仕上げています。

審査員のコメント

火を入れたいちじくをたくさん使用する点が高ポイント。
写真も美味しそう。

材料・分量

いちじく	500	g
レーズン	25	g
春巻きの皮	8	枚
油	適量	
小麦粉	少々	
水	少々	
三温糖 (A)	150	g
レモン果汁 (A)	15	cc
シナモン (A)	少々	

作り方

【いちじくの甘露煮】

- ① いちじくは洗ってヘタを取り、(A)と一緒に鍋に入れる。
- ② 始めは弱火で、水分が出てきたら中火で煮詰める。
- ③ ベっ甲色になったら火を止め、レーズンを入れ、粗熱を取る。

【パイ】

- ① いちじくを4等分に切る。
- ② 春巻きの皮に、いちじくの甘露煮を適量のせて巻き、水に溶いた小麦粉で貼り付ける。
- ③ 油で揚げる。



さっくりいちじく揚げ 安瀬英未さん（郡山市）

アピールポイント!!

生姜、ニンニク等で味付けしたいちじくを揚げました。
“おかず”として食してください。

審査員のコメント

いちじくを唐揚げにするという発想が、独創的で面白い。
味がイメージできず、審査員の好奇心をかきたてられた作品。

材料・分量

いちじく	4	個
塩	少々	
しょうが	1/4	個
にんにく	1/2	片
醤油	大1	
酒	大1	
みりん	小1/2	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

作り方

- ① いちじくを塩でまぶして、水洗いする。
- ② ①を半分に切る。
- ③ しょうが、にんにくをすり、醤油、酒、みりんを合わせる。
- ④ ③の中にいちじくを入れ、味を馴染ませる。
- ⑤ ④を片栗粉とまぶして、180℃の油で揚げる。





熟々万能ソース

アピールポイント!!

いちじくの粒々がアクセントの万能ソース、焼き肉や白身魚のホイル蒸し、温野菜にどうぞ。

審査員のコメント

味を凝縮した万能ソースというのが、写真とレシピから伝わってくる作品。様々な料理への活用度が高い。

材料・分量

【400cc分】

味噌	小さじ1	
醤油	50	cc
(塩味は使用する味噌、醤油で異なるので、好みで)		
砂糖	大さじ2	
みりん	50	g
豆板醤	小さじ1	
酢	小さじ1	
ハチミツ	小さじ1	
すりにんにく	小さじ1	
すりゴマ(黒)	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
八角	1	
いちじく(皮付き)	50	g
いちじく(皮無し)	100	g
(皮付き、皮無しは好みで)		
赤ワイン	30	cc

作り方

- ① 鍋にいちじくを入れ、砂糖を上からふり、中火で柔らかくなるまで煮る。
- ② 醤油、赤ワイン以外の材料を合わせておく。
- ③ ①の実が柔らかくなったら、合わせ調味料②を加え、ひと煮立ちさせ、実をつぶしながら煮溶かす。
- ④ 醤油、赤ワインを加え、更にひと煮立ちさせ、火を止め完成。
(醤油の塩分や、いちじくの熟度で煮込み時間は調整する)
- ⑤ 焼肉や白身魚のホイル蒸し、温野菜にどうぞ。





いちじくと2種のパイ 穂積春乃さん（郡山市）

アピールポイント!!

いちじくをチーズ、岩塩、ブラックペッパーのしょっぱい味と、ドライフルーツとマーマレードの甘い味に仕上げたいちじくパイです。

審査員のコメント

甘味と塩味を組み合わせ、2つの味のパイをバランスさせた作品。
甘味の作品が多い中で、塩味の提案は面白い。

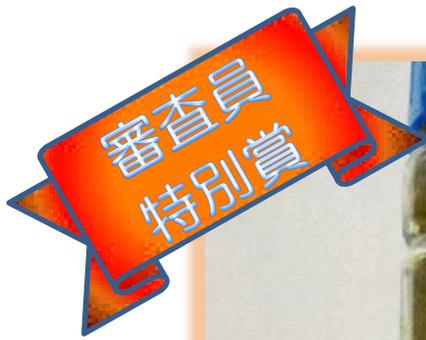
材料・分量

いちじく	10	個
パイシート(100g×4)	400	g
無塩せきベーコン	40	g
プロセスチーズ	12	枚
ブラックペッパー	適量	
岩塩	適量	
レモン汁	適量	
卵黄	1	個
パイン	適量	
黄桃	適量	
ドライフルーツ	適量	
マーマレード	適量	

作り方

- ① いちじくは、皮を剥き8等分にし、レモン汁をかける。
- ② パイシート3枚を24等分にし、フォークで穴を開け、残りの1枚を24等分に細かく切る。
- ③ シートに卵黄を塗り、細かく切ったパイ生地で縁取りをする。
- ④ 12枚にAをのせる。残りの12枚にBをのせる。
- ⑤ 200℃のオーブンで20分程度焼く。





いちじくのオリーブオイル漬け 黒須秀一さん（福島市）

アピールポイント!!
いちじくが主役。
サラダやハム、地中海系の魚料理と合います。

審査員のコメント
自分で作ってみたいと、創作意欲がかき立てられる作品

材料・分量

いちじく	小10	個
オリーブオイル	250	cc
塩	少々	
タラゴン	少々	
ハチミツ	2	cc
フェネルシード (緑色で柔らかなもの)	10	g
フェネルの花 (軸を取ったもの)		

- 作り方**
- ① いちじくは半分に切り、一夜漬けの要領で軽くもみ、はちみつを混ぜて半日置く。
 - ② 容器（圧力鍋に入るもの）に入れ、フェネルシード、花、タラゴンを入れ、オリーブオイルを注いだら軽く混ぜる。
 - ③ 圧力鍋に入れ、30分程蒸す（強火）。
 - ④ よく冷めてから取り出す。



審査員
特別賞



いちじくドック

三浦優さん（福島市）

アピールポイント!!

いちじくの食感と生地本来のもっちりした所がポイントで、いちじくが苦手な人や食べたことがない人でも“やみつき”になります。

審査員のコメント

くしで食べることがユニークな作品。
もう一工夫すれば、もっと良いものになる。

材料・分量

ホットケーキミックス	200	g
いちじく	2	個
卵	1	個
牛乳	140	cc
揚げ油	適量	
グラニュー糖	適量	

作り方

- ① いちじくを半分に切り、さらにカットし4等分にする。
- ② ボールにミックス粉、卵、牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。なめらかにして20分ねかす。
- ③ 揚げ油を熱し、生地を少したらしてスッと浮いてきたら中火にし、生地の中にいちじくを入れる。
生地が流れ落ちないうちに素早く油に投入する。
- ④ 次のいちじくを入れる際、コップの中の生地が常に8分目になっているようにする。
- ⑤ クルクル回しながら、ゆっくり揚げてきつね色になったら完成。
割り箸等に刺し、好みでグラニュー糖やシナモンをかけても美味しいです。

審査員
特別賞



いちじくのシュークリーム 紺野智香さん（二本松市）

アピールポイント!!

クリームには、グラニュー糖の代わりにジャムを使用しました。生地の中にもジャムを塗っています。

審査員のコメント

シュークリームにいちじくを使うアイデアは見たことがない。食べてみたい。

材料・分量

【いちじくジャム】			
いちじく	500	g	
グラニュー糖(A)	200	g	
レモン(A)	1/2	個	
水(A)	1/2	カップ	
【シュー生地】			
無塩バター	60	g	
薄力粉	70	g	
水	1/2	カップ	
塩	1つまみ		
グラニュー糖	1つまみ		
卵	2~3	個	
【生クリーム】			
生クリーム	200	cc	
いちじくジャム	適量		

作り方

【いちじくジャム】

- ① いちじくは皮を剥いて、1cm幅に切る。
- ② 鍋にいちじくと(A)の材料を入れ、強火で煮る。アクが出るので数回取る。
- ③ ある程度まったりして、いちじくが透明になってきたら出来上がり。

【シュー生地】

※薄力粉はふるっておき、オーブンは200℃に温める。

- ① 鍋にバター、水、グラニュー糖、塩を入れ、強めの中火でバターをくずしながら温める。
- ② バターが完全に溶けて軽く煮立ったら、薄力粉を1度に入れ、木べらで手早く混ぜる。
- ③ 水気が無くなり、生地がまとまってきたら火から下ろし、生地が鍋肌から離れるようになるまで、木べらで一気に練り混ぜる。
- ④ 卵は2個だけ溶いておいて、生地に少量ずつ加えて、手早く混ぜる。1回入れるごとにしっかりとなじませる。
- ⑤ 卵を加えていくと、次第に粘りが出て混ぜにくくなる(卵が無くなったら残りの1個も溶いて使う)。
- ⑥ 生地を木べらで持ち上げてみて、薄い膜のようになって三角に広がり、スーっと落ちる位の固さになれば出来上がり。
- ⑦ 絞り出し袋の先に直径1cmの丸型の口金を入れ、生地を詰める。絞り出し袋を天板に対して垂直に構え、4~5cm位間隔をあけ直径3cm位に丸く絞り出す。
- ⑧ 指先に少量の水をつけ、生地の先をチョンと押えて形を整える。
- ⑨ 生地が乾かないように、平均に軽く霧を吹く。
- ⑩ 200℃のオーブンで20~30分焼く。

※生地がふくらむまで、オーブンは絶対開けない。途中で生地がいっぱいふくれたら、温度を170℃に下げて焼き、出来たら生地を冷ます。

【生クリーム】

- ① ボールに生クリームを入れ、とろっとするまで泡立てる。
- ② いちじくジャムを入れ、さらに泡立て、八分立てにする。

【仕上げ】

- ① シュー生地を半分に切り、中に軽くジャムを塗る。生クリームを生地の間にのせたら出来上がり。

審査員
特別賞



2色のフルーツジュレ (いちじく・キウイ) 佐藤もも江さん (伊達市)

アピールポイント!!

ジュースではなく、フルーツをそのまま使って作るから、濃厚で香りも良く、果実も入っているので食感も楽しめます。いちじくとキウイの2層にしているので、仕上がりはとてオシャレ!!

審査員のコメント

いちじくとキウイの2色の彩りが綺麗。爽やかなイメージで、町の特産品としても期待できそう。

材料・分量

【いちじくジュレ】

いちじく	70	g
グラニュー糖	30	g
水	100	cc
レモン汁	5	cc
板ゼラチン	5	g

【キウイジュレ】

グリーンキウイ	50	g
グラニュー糖	15	g
水	35	cc
レモン汁	2	cc
板ゼラチン	3	g
ゴールドキウイ	50	g
グラニュー糖	15	g
水	35	cc
レモン汁	2	cc
板ゼラチン	3	g

作り方

- ① いちじく、グラニュー糖、水をミキサーにかけて、いちじくピューレをつくる。
- ② ①を鍋に入れて火に掛け、グラニュー糖が溶けたら火からおろす。
- ③ 板ゼラチンは200cc程度の水に浸してふやかす。余分な水分をしぼり、②に加える。レモン汁も加えて混ぜる。
- ④ ボールに移し、底を冷やしながらかき混ぜる。
- ⑤ 細長いグラスに半分位注ぎ、グラスを傾けて冷蔵庫で斜めに冷やし固める。
- ⑥ いちじくジュレが固まったら、同様にしてキウイジュレを作り、いちじくジュレの上から注ぎ入れる。そのまま再び冷蔵庫で冷やし固める。

審査員
特別賞



いちじくの 赤ワイン煮タルト

佐藤美也子さん（郡山市）

アピールポイント!!

いちじくがとっても柔らかくておいしいです。

審査員のコメント

写真からも、いちじくの柔らかさや食感が想像でき、
良い仕事をしていることが分かる。

材料・分量

いちじく	7	個
赤ワイン	500	cc
レモン汁	50	cc
砂糖	150	g
小麦粉	125	g
バター	60	g
卵黄	1	個
水	大1,1/3	

作り方

- ① いちじくは、ワイン、レモン汁、砂糖を加え、鍋で柔らかくなるまで煮るタルトを作る。
- ② 小麦粉をふるい、バターは常温に戻し、柔らかくなるまでよく練っておく。卵黄と水を合わせ混ぜておく。
- ③ 小麦粉とバターを混ぜ、②を少しずつ加え混ぜる。
- ④ 200℃のオーブンで20分焼き、いちじくの赤ワイン煮をのせて出来上がり。



材料・分量

○サラダ		○ドレッシング	
いちじく	8 個	いちじく	100 g
レタス	160 g	酢	30 g
パプリカ赤、黄	各20 g	オリーブオイル	40 g
玉ねぎ	32 g	塩	小さじ1
生ハム	60 g	胡椒	少々
モッツァレラ	40 g	薄口醤油	10 g
チーズ		砂糖	5 g

いちじくのフレッシュサラダ

山田 莉紗 さん

アピールポイント!!

甘いいちじくと生ハムはとてもよく合います。
またドレッシングはサラダだけではなく、お肉など何にかけてもとても美味です。

作り方

【サラダ】

- ① レタスを一口大にちぎり、水にさらす。
- ② パプリカ、玉ねぎを薄切り（玉ねぎは水にさらす）。
- ③ いちじくの皮をむいて、4枚位にスライスする。
- ④ 皿にレタス、パプリカ、玉ねぎを盛り、その上にちぎったモッツァレラチーズと生ハムをのせ、周りにスライスしたいちじくを飾る。

【ドレッシング】

- ① いちじくの皮をむく。
- ② ボールに全ての調味料といちじくを入れ、スプーンでつぶしながら混ぜる。
- ③ (好みで、果肉をつぶしたり、全てつぶす)。
- ④ サラダにドレッシングをかけて出来上がり。



材料・分量

コンポート	200 cc
の煮汁	
板ゼラチン	6 g
いちじく	2 個
バニラアイス	適量

いちじくのゼリー寄せ

富田 めぐみ さん

アピールポイント!!

いちじくが下にいかないように、ゼリーを層にしました。

作り方

- ① 板ゼラチンを氷水で約10分間戻す。
- ② コンポートの煮汁を火にかけて、戻した板ゼラチンを入れて溶かす。
- ③ いちじくをひと口サイズに切る。
- ④ 容器に少し②を入れて、冷蔵庫に入れて固める。
- ⑤ 固まったら、いちじくを入れて、②を入れまた固める。
- ⑥ 固まったら完成。



材料・分量

いちじく	1 個	※こしょう	少々
人参	1 本		
※はちみつ	小1		
※酢（純米酢）	小1		
※粒マスタード	小2		
※レモン汁	小2		
※塩	少々		

作り方

- ① いちじくは食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は細かく千切りにして軽くゆでる。
- ③ ボールにいちじく、人参を入れ、調味料（※）を加えて混ぜ合わせ完成。

いちじくと人参のサラダ

齋藤真未さん

アピールポイント!!

いちじくの形が崩れないように、皮付きのまま使いました。

材料・分量

いちじく	7 個
鶏肉	400 g
マーマレード	170 g
醤油	70 cc
水	100 cc

作り方

- ① いちじくを四つ切、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② いちじくと鶏肉を入れた鍋に、分量のマーマレード、醤油、水を入れる。
- ③ 中火で30分煮込む。
- ④ 味見して、少し甘いくらいだったら、もう一度弱火で10分煮込む。
- ⑤ 醤油で味を整える。

いちじくと鶏肉のマーマレード煮

芳賀智帆さん

アピールポイント!!

いちじくをフルーツとして使うのではなく、野菜の代用して使ったので、ナスのような食感になっています。





材料・分量

いちじく	2	個
玉ねぎ	1/4	個
卵	3	個
塩	少々	
こしょう	少々	
水菜	適量	
ピザソース	適量	
スライスチーズ	2	枚

ピザ風いちじくオムレツ

酒井明日香さん

アピールポイント!!

旨味をだすためいちじくを炒めました。

作り方

- ① いちじくは細かく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし玉ねぎを炒め、軽く塩こしょうをしていちじくを加える。
- ③ 卵を割りほぐして②に流す。
- ④ 少し混ぜてスライスチーズをのせ、蓋をして5分程焼く。
- ⑤ 水菜をのせ、ピザソースをかける。



材料・分量

いちじく	12	個	水	適量
酒	100	cc	醤油	5~8 適位
(きららの初恋)				
三温糖	大さじ5			
(又はザラメ)	~7	位		

まるごといちじく

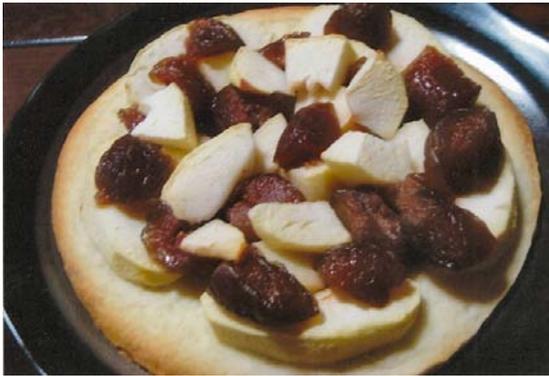
村田有美江さん

アピールポイント!!

作り方が簡単&石川町の特産品を使用しました。

作り方

- ① いちじくの頭とおしりを少し切り落とし、よく洗う。
- ② 水以外の全ての材料を鍋に入れる。(この時、いちじくが重ならないように鍋に一段に敷き詰める)
- ③ いちじくが浸るくらいの水を入れ、弱火~中火で、蓋をして煮詰めて完成。



材料・分量

いちじく	50	g
リンゴ	1	個
ピザ生地（市販）	1	枚
砂糖	大さじ3	
塩	少々	
水	カップ5	

いちじくとリンゴのフルーツピザ

中澤美咲さん

アピールポイント!!

いちじくを甘めに味付けして、リンゴは味付けをせずに、素材の味を引き立たせたこと。

作り方

- ① いちじくを水と砂糖、塩で煮詰めていく。
- ② リンゴの皮を剥いて、少し厚く切っていく。
- ③ いちじくの粗熱が取れたら、ひと口大に切っていく。
- ④ ②、③をピザの生地のにせていく。
- ⑤ ④を180℃のオーブンでじっくり、焼き目が付くまで焼く。
- ⑥ 焼き目が付いたら、4等分に切って出来上がり。



材料・分量

豚肩ロース	240	g
スライスチーズ	4	枚
いちじく	4	個
アスパラ	4	本
（付け合せ）		

豚肉&チーズのいちじくはさみ揚げ

久下千穂さん

アピールポイント!!

豚肉だけでなく、チーズも入れたことにより、自然な味になったこと。

作り方

- ① 豚肩ロースにチーズ、スライスしたいちじくをはさみ込む。
- ② ①に小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げる。
- ③ 付け合せにアスパラを添え、出来上がり。



材料・分量

いちじく	6	個
味噌	100	g
卵黄	2	個
酒	80	cc
みりん	80	cc
ごま	30	g
油	適量	
天ぷら粉	100	g
水	適量	

いちじくの天ぷら味噌和え

服部七海さん

アピールポイント!!

熱々の時に、卵黄をいれないこと。

作り方

- ① 酒とみりんを鍋に入れて半量になるまで煮て、味噌と卵黄を入れ、沸々して焦がさないように、鍋底が見えるまで練る。
- ② いちじくの皮を薄く剥き、半分に切る。
- ③ 揚げ油を熱し、天ぷら粉で溶き、衣を作る。
- ④ ③でやったものを揚げる。
- ⑤ ①で作った味噌を温めて、天ぷらにかける。



材料・分量

いちじく	4	個
水	300	cc
はちみつ	大3	
レモン汁	50	cc
粉ゼラチン	15	g
お湯	大3	

ヘルシーいちじくゼリー

吉田優美さん

アピールポイント!!

食物繊維が豊富なので、美容やダイエットに良いです。

作り方

- ① いちじくの皮を剥き、4分の1にカットする。
- ② 粉ゼラチンは、お湯大さじ3を入れ、溶かす。
- ③ 耐熱カップにいちじくを入れる。
- ④ 鍋に水とはちみつを入れ、沸騰したら、レモン汁を加える。
- ⑤ ④に②を入れる。
- ⑥ 熱いうちに液をカップに入れ、熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。



材料・分量

いちじく	1/4 個	塩	少々
絹ごし豆腐	100 g	こしょう	少々
ザーサイ (みじん切り)	小1.5	パセリ	少々
レモン汁	少々	プチトマト	少々
フランスパン	適量		

作り方

- ① いちじくは皮付きのまま5mm角に切る。豆腐はしっかり水を切る。
- ② ボウルに①の豆腐をくずし入れ、ザーサイを加え、塩こしょうで各少々味付けをする。
- ③ ②にいちじくを加える。
- ④ フランスパンをオーブンでこんがり焼いて③のをせる。飾りにトマトやパセリを添えると良い。

いちじくのさわやか香りあえ

安 齋 沙 織 さ ん

アピールポイント!!

いちじく本来の香りやおいしさを消さないように心がけて作りました。さっぱりデザート感覚で食べられます。



材料・分量

豚肉もも (牛もも、鳥胸でも可)	300 g	オイスターソース	大さじ1
ピーマン	6 個	醤油	大さじ2
モヤシ (タケノコでも可)	200 g	中華スープ	大さじ2
いちじく	6 個	調味料②：肉の下味用	
ニンニク	2 片	醤油	大さじ2
生姜	少々	日本酒	大さじ2
サラダ油	大さじ3	(紹興酒でも可)	
調味料①		サラダ油	大さじ1
日本酒	大さじ2	塩、胡椒	少々
(紹興酒でも可)		片栗粉	大さじ1
		(あとから混ぜる)	

お手軽青椒肉絲

渡 邊 伸 一 さ ん

アピールポイント!!

①簡単に、手軽に、いつも冷蔵庫に入っているような材料
②甘みは全ていちじくということを前提にしました。
醤油系の味といちじくのほのかな甘みが合います。

作り方

- ① 肉を細長く切り(1cmより小さい程度の太さ。あまり細くしないこと。)、調味料②(片栗以外)を手で混ぜよくなじませ、5分以上置く。(キッチンパックに入れて混ぜると手も汚れず便利)
- ② ニンニク、生姜をみじん切りにする。いちじくも皮ごとみじん切りにする。ピーマンを1cm弱の太さに細長くする。
- ③ 調味料①をあらかじめ器に入れて混ぜておく。
- ④ ①に片栗粉を入れ、かるくまぶす。ニンニク、生姜をサラダ油大さじ3で焦げないように、弱火で5分程度(香りを出すため)ゆっくり炒める。細切りにした肉を投入して中火で炒める。
- ⑤ 肉の表面が焼きあがる程度で、いちじくを入れ軽く炒め、さらにピーマン、もやしを入れ、強火で一気に炒める。
- ⑥ 最後に③(調味料①)を入れて、味をからませる。完成。ただし、シャキシャキ感を残すため、炒めすぎに注意。



いちじくのタルト

中村真友さん



アピールポイント!!

いちじくジャムは甘いので、酸味のあるリンゴジャムを混ぜました。タルト生地は、簡単に出来るビスケットで作りました。また、盛り付けは、花が咲いているように飾りました。

材料・分量

【ジャム】		【クレーン・ダイヤモンド】	
いちじく	300 g	バター	100 g
砂糖	60 g	砂糖	100 g
レモン汁	1/2 個	卵	100 g
リンゴ	1 個	アーモンドパウダー	100 g
砂糖	50 g	【飾りフルーツ】	
レモン汁	1/2 個	キウイ	2~3 個
【タルト生地】		みかん(缶詰)	11 個
ビスケット	200~260 g	パイン(缶詰)	2~3 枚
バター	100~160 g	ブルーベリー	7~10 個
		いちじく	2~3 個

作り方

【ジャム】

- ① よく洗って皮を剥き、粒が残る位に切る。
- ② ホーローの鍋にいちじく、砂糖を入れ、弱火で少し煮詰めたらレモン汁を加え、とろとろになるまで煮る。
- ③ リンゴも同様にやり、出来上がった各ジャムを1つにまとめ混ぜ、完成。

【タルト】

- ① ビスケットを細かく粉状にする。バターをクリーム状にしたら、ビスケットを入れよく混ぜる。
- ② ①を型に入れ、タルトの形を作り、冷蔵庫で冷やす。

【クレーン・ダイヤモンド】

- ① バターをクリーム状にしたら、砂糖を加え混ぜる。溶き卵を少しずつ入れ混ぜ、ふるっておいたアーモンドパウダーを入れ、よく混ぜる。

【タルト】に【クレーン・ダイヤモンド】を入れ、180℃のオーブンで約25分焼き、冷めたらジャムを上のにせ、フルーツを盛り付けする。



かぼちゃの煮つけと

いちじくのうま煮の二寸盛り
若林はるかさん

アピールポイント!!

油を使ってないのでヘルシー。

材料・分量

いちじく	9 個	醤油	} かぼちゃ 大1		
かぼちゃ	1/4 個	酒		} かぼちゃ 大1	
醤油	大3	水			} かぼちゃ 適量
みりん	大1,1/2	だしの素			
砂糖	小1				
水	150 cc				

作り方

- ① いちじくのヘタを取り1/4カットにし、かぼちゃはひと口大の大きさに切る。
- ② 鍋にいちじくを入れ、水、醤油、みりん、砂糖、水で20分位煮る。
- ③ 切ったかぼちゃは鍋に入れ、水とだしの素、酒、醤油で柔らかくなるまで煮る。
- ④ ②と③を皿に盛り完成。



材料・分量

いちじく	8	個
砂糖	15	g
ホワイト	80	g
チョコレート		
粉末寒天	4	g
水	400	cc

作り方

- ① 鍋にいちじくと砂糖を入れ、弱火で煮る。
- ② いちじくの表面が透き通ったら火を止めて汁を取り出し、いちじくを冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鍋に水400mlと粉末寒天4gを溶かす。
- ④ 溶けたら、いちじくの煮汁を合わせて、平らな容器に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ホワイトチョコレートは、湯せんにして溶かす。
- ⑥ 卵パックにラップを敷き、溶かしたチョコレートを入れ、その中にいちじくを軽く入れる。
- ⑦ 8個入れ終わったら、チョコレートが固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 固まった寒天を小さな角切りにする。
- ⑨ ホワイトチョコレートでコーティングしたいちじくをガラスの容器に入れ、角切り寒天を散らし終了。

まるごといちじく

柳 沼 ひ と み さ ん

アピールポイント!!

いちじく全体にチョコレートを付けず、いちじくの見え目や食感を楽しめるようにしました。



材料・分量

いちじく	7	個
砂糖	大1	
白花豆（煮）	100	g
チーズ	6	枚
餃子の皮 （大判）	12	枚

作り方

- ① いちじくの皮を剥いて、4等分する。耐熱皿に並べ、砂糖をふりかけレンジで2分加熱。
- ② ①と白花豆をフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮にチーズをのせ、②をのせ包む。
- ④ オーブンで焼き色が付くまで焼く。

いちじく餡餃子包み

高 橋 春 奈 さ ん

アピールポイント!!

チーズは多目の方が美味しいです。
また、焼き過ぎると皮が固くなるので注意。



材料・分量

いちじく	約160	g	メープル	大さじ1
薄力粉(A)	100	g	シロップ(B)	
ベーキング パウダー(A)	小さじ1			
牛乳(B)	80	cc		
砂糖(B)	大さじ2			
油(B)	大さじ2			

(オリーブオイル、菜種油、サラダ油何でもOK)

いちじくマフィン

新 田 麗 さ ん

アピールポイント!!

メープルシロップのところをハチミツにした。
牛乳のところを豆乳にした。

作り方

- ① いちじくは、5mm厚さに4枚切り、残りは8mm位の角切りにしておく。
粉類(A)は、ふるっておく。オーブンは180℃に予熱。
- ② ボールに(B)を入れ、泡立て器でかき混ぜる。
- ③ ②のボールにふるった粉類(A)を入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。粉っぽさが残っている状態で止める。
- ④ 角切りにしたいちじくを加えて、軽く全体を切るように混ぜる。
- ⑤ スプーンで型の8分目位まで生地を入れ、上に薄切りにしたいちじくをのせる。
- ⑥ 180℃のオーブンで25~30分焼く。生地がキツネ色位になったら出来上がり。
粗熱が取れたら型から出して冷ます。



材料・分量

玉ねぎ	
肉	
もやし	
コンソメ	適量
塩	少々
こしょう	少々
いちじく	

いちじくともやしの肉巻き

佐 久 間 千 裕 さ ん

アピールポイント!!

いちじくは、肉を柔らかくする効果があるので、挑戦してみました。

作り方

- ① 玉ねぎをすりおろし、フライパンでとろみをつける。
- ② もやしやしめじを、肉に巻いて炒める。
- ③ 塩とこしょうで、味をととのえる。
- ④ いちじくを切って、一緒に煮込んだら完成。



材料・分量

いちじく	8 個	砂糖	30 g
豆腐	130 g	ゼラチン	7 g
卵黄	3 個	ラム酒	10 cc
卵白	3 個分	梅酒	10 cc
生クリーム	200 cc	ビスケット	13 枚
牛乳	50 cc	コーヒー	適量

豆腐でヘルシー いちじくティラミス

矢部早也 香さん

アピールポイント!!

豆腐を使いヘルシーに、いちじくの甘さに合うように、甘さにも気を付けたティラミスを作った。

作り方

- ① 豆腐は水を切り、レンジで1分温めペーストにする。
- ② 卵黄に2/3砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ 生クリーム150ccを8分立てにする。
- ④ 残りの50ccは①の豆腐のペーストに加える。
- ⑤ 卵白は残りの砂糖を加え、メレンゲを作る。
- ⑥ いちじくは薄切りにし、砂糖を加え、煮る。
- ⑦ 柔らかいいちじくは、飾り用にとっておく。
- ⑧ レンジで温めた牛乳にゼラチンを加えて溶かす。
- ⑨ ①と②を混ぜ、⑧と梅酒、ラム酒、メレンゲを加え、ビスケットを砕き、コーヒーを染み込ませる。
- ⑩ 器にビスケットを敷き、いちじく、クリームと交互に入れ、飾り用のいちじくをのせ、完成。



材料・分量

いちじく	8 個
砂糖	100 g
ホットケーキミックス	100 g
卵	1/2 個
水	60 cc
水	大1
(砂糖を溶かすため)	

いちじくパンケーキ

荒川彩侑 さん

アピールポイント!!

いちじくを甘露煮にしています。

作り方

- ① いちじくを砂糖で甘く煮る。
(いちじくの甘露煮の煮汁はソースにするので取っておく)
- ② 水、溶いた卵、ホットケーキミックスを混ぜ、生地を作る。
- ③ いちじくを生地の中に混ぜる。
- ④ 中火でフライパンを熱して、油を少しひく。
- ⑤ 生地を入れ、弱火でゆっくり焼く。焼き色が付いたらひっくり返して、裏も同じように焼く。
- ⑥ 8等分に切り分け、皿に2個のせる。
- ⑦ 最後に甘露煮の汁を上からかける。



いちじくジャムいちじくトライフル
畑 柚 希 さ ん

アピールポイント!!

市販の材料で、簡単に美味しくできます。

材料・分量

いちじく	3~4 個	ミント
ヨーグルト	300 g	市販のロールケーキ
	(水切り前で)	
塩	少々	
生クリーム	1/2	
砂糖	大さじ1~2	
レモン汁	少々	

作り方

- ① ヨーグルトを水切りする。
- ② いちじくの皮を剥いて、くし切りにし、レモン汁をふりかける。
- ③ ロールケーキを適当に切っておく。
- ④ 生クリームに砂糖を加えて5分立てにする。
(とろーっとしたらOK)
- ⑤ カップにロールケーキを敷いて少し手で押す。
- ⑥ その上にクリーム→ケーキ→ジャム→クリームの順に入れる。
- ⑦ ミントの葉を飾る。



パリパリいちじく巻き
酒 井 榛 香 さ ん

アピールポイント!!

揚げた事で、風味が出て柔らかくなったところ。

材料・分量

いちじく	7 個
バナナ	2 本
板チョコ	1 枚
スライスチーズ	2 枚
春巻きの皮	10 枚
油	適量

作り方

- ① いちじくの皮を剥き、8等分にする。
- ② スライスチーズ1枚を5等分にする。
- ③ 板チョコを、いちじくと同じ位の大きさに割る。
- ④ バナナを、いちじくと同じ位の大きさに切る。
- ⑤ 春巻きの皮に、いちじくとスライスチーズと板チョコとバナナを巻く。
- ⑥ きつね色になるまで油で揚げる。



材料・分量

いちじく	8	個
御飯	400	g
卵	4	個
塩	適量	
こしょう	適量	
油	適量	

いちじくチャーハン

鈴木美砂さん

アピールポイント!!

いちじくと御飯を炒めて、チャーハンにしました。

作り方

- ① いちじくを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を引いて卵を炒める。
- ③ ②に御飯といちじくを入れて炒める。
- ④ ③に塩、こしょうで味を付けて完成。



材料・分量

市販のタルト生地			生クリーム	飾り用	適当 適当 1~2 個
強力粉	カスタード	6 g	砂糖		
コーンスターチ	スタード	6 g	いちじく		
卵黄	クリ	1 個	ミントの葉		
砂糖	ドクリ	40 g			
バニラエッセンス	リ	少々			
牛乳		200 cc			
いちじく		4~5 個			
砂糖		30~50 g			
レモン汁	ジャム	適量			

いちじくタルト

仲畠花枝さん

アピールポイント!!

生のいちじくをただ飾るだけでなく、ジャムも作り、丁寧に仕上げました。

作り方

- ① いちじくジャムは、いちじくの皮を剥いて、細かく切る。
- ② 鍋に、①、砂糖、レモン汁を入れて、とろみが出るまで中火位で煮込む。
- ③ カスタードクリームは、強力粉とコーンスターチを混ぜてふるい、そこに牛乳の一部（大さじ1、1/2）位入れて混ぜる。
- ④ ③を卵黄に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 残りの牛乳と砂糖を小さめの鍋に入れ、弱火で煮溶かす。
- ⑥ ⑤を③に加えて混ぜ、別の鍋に移して、弱火でとろみがつくまで煮る。（バニラエッセンスを加える）
- ⑦ タルト生地に、ジャムとカスタードをトッピングし、薄く切ったいちじく、生クリームも飾り、出来上がり。



材料・分量

いちじく	10	個
玉ねぎ	2	個
チーズ	2	枚
ごぼう	1	本
ミニトマト	12	個
レモン汁	適量	
塩	適量	
こしょう	適量	
ハーブの詰め合わせ		

サラダといちじくの炒め物 遠藤翼さん

アピールポイント!!

火を通したことで、いちじくの柔らかさが楽しめます。

作り方

- ① ごぼうをゆでる。
- ② いちじくと、ごぼう、玉ねぎを炒める。
- ③ ②に塩、こしょうを入れる。
- ④ ③にチーズを入れる。
- ⑤ ハーブの詰め合わせにレモン汁をかけて、トマトをのせる。
- ⑥ ⑤に粉チーズを入れる。
- ⑦ ⑤と④を合わせる。



材料・分量

いちじく	4	個
挽き肉	400	g
玉ねぎ	2と1/4	個
バター	適量	
パン粉	大さじ2	
牛乳	大さじ2	
卵	1/4	個
塩	適量	
こしょう	適量	

いちじくハンバーグ 幕田凌さん

アピールポイント!!

いちじくをすりつぶし、挽き肉、玉ねぎ、塩、こしょうと一緒にミックスさせ、ハンバーグにしてみました。

作り方

【下準備】

- ① 玉ねぎのみじん切りと輪切りを用意する。
- ② 玉ねぎのみじん切りをバターで炒める。
- ③ パン粉を牛乳に入れ、ひたす。

【作り方】

- ① いちじくを荒く刻む。
- ② 挽き肉と、あらかじめバターで炒めておいた玉ねぎを入れて混ぜる。
- ③ ①も加えよく混ぜる。
- ④ 塩、こしょうも加え、油をひいたフライパンの上にハンバーグをのせる。
- ⑤ 表に焼き色が付いたら、裏返して蓋をし弱火で15分。



材料・分量

いちじく	}	小12	個	キャベツ	}	付 け 合 わ せ	適量
砂糖		大4		赤パプリカ			
レモン汁		小4		レモン等			
鶏胸肉		2	枚	ソース			
パン粉		適量					
小麦粉		適量					
卵		2	個				
油		適量					
塩		少々					
こしょう		少々					

いちじくのはさみ揚げ

今泉安花理さん

アピールポイント!!

いちじくの食感が残るようにジャムにしたところと、肉の間にいちじくをはさんで揚げたところ。

作り方

- ① いちじくのジャムを作る。
- ② 鶏胸肉の皮を取り、1枚を3等分に切って、肉の間に切り目を入れる。
- ③ ②にいちじくのジャムをはさめ、塩、こしょうをふる。
- ④ ③に衣をつけ、油で揚げる。
- ⑤ 盛り付けをして、好みのソース等をかけて出来上がり。



材料・分量

いちじく	4	個
グラニュー糖	大2	
はちみつ	大1	
甘ロワイン	250	cc
レモン	1	個
シナモン	適量	
バニラアイス	適量	

いちじくのコンポート

千葉瑛理香さん

アピールポイント!!

いちじくを長時間煮込んで味に深みをだしました。

作り方

- ① 鍋にワイン、はちみつ、グラニュー糖、シナモン、輪切りにしたレモンを入れ煮る。
- ② いちじくを半分に切り、鍋に入れ、煮詰める。
- ③ 器にアイスと煮詰めたいちじくを入れ完成。



材料・分量

いちじく	6	個
ゼラチン	5	g
手作り	大3	
ブルーベリージャム		
砂糖	大3	
水	500	cc

いちじくの ブルーベリーゼリー

影山有里さん

アピールポイント!!

ブルーベリージャムも手作りです。

作り方

- ① いちじく6個を皮を剥き、2個は5mmの厚さでスライスし、残り4個は頭より十字に切れ目を入れておく。
- ② 鍋に、ブルーベリージャム、砂糖、水、いちじくを入れ、約10分弱火で煮る。
- ③ 80℃まで冷ましたら、ゼラチンを入れて混ぜる。
- ④ 容器へいちじく1個を汁をこしながら入れ、最後にスライスしたいちじくをのせる。
- ⑤ 粗熱を取り、冷やし固める。



材料・分量

いちじく	4	個
(硬めが良い)		
御飯	2	杯
コンビーフ	適量	
ねぎ	1/2	本
卵	3	個
ウェイパー	適量	
(中華の調味料)		

いちじくのチャーハン

楠田珠里さん

アピールポイント!!

いちじくの色が赤いので、コンビーフと混ぜて色を分からなくしました！上に卵をのせて、オムライス風になりました。

作り方

- ① ごま油に、みじん切りにしたいちじくを入れる。
- ② コンビーフも入れて炒める。
- ③ 御飯と混ぜて炒める。
- ④ 味付けをする。
- ⑤ 皿にのせたら、卵をふわっとのせて出来上がり。



材料・分量

ホットケーキミックス	300	g
卵	2	個
牛乳	200	cc
いちじく	小5~6	個
キウイ	1	個
生クリーム(市販)	150	cc
ケーキシロップ	少量	

Autumn いちじくパンケーキ

三原愛莉さん

アピールポイント!!

パンケーキの中にもつぶしたいちじくを入れたところと、何段にも重ねたところです。

作り方

- ① パンケーキを焼く。
- ② 熱を冷ます。
- ③ 生クリームを泡立てる。
- ④ いちじく、キウイを切る。
- ⑤ 生クリームとフルーツを盛り付ける。
- ⑥ 最後にシロップをかけて出来上がり。



材料・分量

小麦粉	54	g
砂糖	45	g
牛乳	170	cc
バニラエッセンス	少々	
いちじく	10~11	個
片栗粉	大1	
卵	2	個

いちじくのクレープ

松田玲奈さん

アピールポイント!!

生地にはいちじくを混ぜているので、色々と果物をはさめたりと、工夫次第で味が変わります。

作り方

- ① いちじくを砂糖と一緒に煮る。
- ② ボールに、小麦粉、卵、牛乳をダマにならないように入れ、バニラエッセンス加える。
- ③ 煮終わったら、いちじくは汁と実に分けて、実は細かく切り、生地の中に入れる。
- ④ フライパンに弱火で焼き色が付いたら、お好みで果物をはさんでおく。
- ⑤ 汁は、片栗粉でとろみを付けて、クレープにかける。



材料・分量

ロールパン	8	個
いちじく	8	個
きゅうり	1	本
人参	1	本
マヨネーズ		
コーン	1	缶
プチトマト	8	個
レタス		半玉

いちじくロールパン

豊島みきさん

アピールポイント!!

いちじくをジャム状にしてパンにはさみました。

作り方

- ① いちじくをゆでる。
- ② 砂糖を入れて煮込む。
- ③ サラダやプチトマトを添えても良い。
- ④ パンにはさむ前に、マーガリンを塗る。
- ⑤ はさんで出来上がり。



材料・分量

いちじく	12	個
パイナップル (缶詰)	8	個
バニラアイス	200	g
砂糖		適量
はちみつ		小4
パイナップルのシロップ		適量
グラノーラ (ブドウ)	8	個
グラノーラ (イチゴ)	8	個

いちじくとパイナップルとバニラの盛り合わせ

増子亜希さん

アピールポイント!!

いちじくとパイナップルを煮詰める時に、砂糖以外に、はちみつを少しとパイナップルの缶詰のシロップを少し入れたこと。アイスの上に、トッピングとしてグラノーラのブドウとイチゴをのせて彩りをよくしました。

作り方

- ① 鍋に火を付けて温める。
- ② 温まったら、いちじくを並べて少し待つ。
- ③ 砂糖を入れて、少しかき混ぜる。
- ④ 弱火にして、ちょっといちじくが茶色になるまで煮詰めていく。
- ⑤ 少し茶色になったらはちみつ、パイナップルのシロップを加えてさらに弱火で煮ていく。
- ⑥ パイナップルを鍋の周りに並べて、さらに煮詰めて、味を染み込ませる。
- ⑦ 皿にいちじくをのせ、わきにアイスを盛って出来上がり。



材料・分量

いちじく	2 個	砂糖（グラニュー糖）(B)	
			大さじ2
薄力粉(A)	100 g	油（サラダ油）(B)	
ベーキング	小さじ1		大さじ2
パウダー(A)		メープルシロップ (B)	
豆乳(B)	80 cc		大さじ1
		生クリーム	適量
		いちごジャム	適量

いちじくのマフィン

佐久間綾香さん

アピールポイント!!

角切りにしたいちじくの食感が良いと思います。少し味が変わるように、イチゴジャムをのせたことが工夫点です。また、甘いのが少し苦手な人には、コーヒーと一緒に食べていただきたいです。

作り方

- いちじくは、5mm厚さに4枚切り、残りは8mm位の角切りにしておく。
- 粉類（A）はふるっておく。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ボールに（B）を入れ、泡立て器でかき混ぜる。
- ③のボールにふるった粉類を入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。（粉っぽさが残っている状態で止める）
- 角切りにしたいちじくを加えて、軽く全体を切るように混ぜる
- スプーンで型の8分目位まで生地を入れ、上に薄切りにしたいちじくをのせる。
- 180℃のオーブンで25～30分焼く。生地がキツネ色位になったら粗熱を取り、上に生クリーム、イチゴジャムをのせる。



材料・分量

いちじく	150 g	いちじく	} ジャム	90 g
砂糖	35 g	砂糖		54 g
卵	1 個	レモン汁		適量
レモン汁	大2	※ケーキ型直径15cm		
薄力粉	大2			
プレーンヨーグルト	150 g			
ココナッツサブレ	70 g			
マーガリン	20 g			

作り方

- ココナッツサブレを砕き、マーガリンとよく混ぜて、型に敷きつめる。
- いちじくの皮を剥き、ミキサーに砂糖、卵、レモン汁、薄力粉、ヨーグルト、いちじくを入れる。
- ①に②を流し入れ、170℃のオーブンで40分焼く。
- ジャムを作る。
 - いちじくを小さく切る。
 - 砂糖、レモン汁を加えて煮る。
- ③が焼き上がったら、冷まして型から外す。
- ④のジャムをのせて完成。

いちじくのしっとりケーキ

今泉莉奈さん

アピールポイント!!

生地の甘さを控え目にして、いちじくのジャムの甘さだけにしたところ。生地にいちじくが入っているので、ほんのり甘いです。



白い海に赤い島

渡辺幹世さん

アピールポイント!!

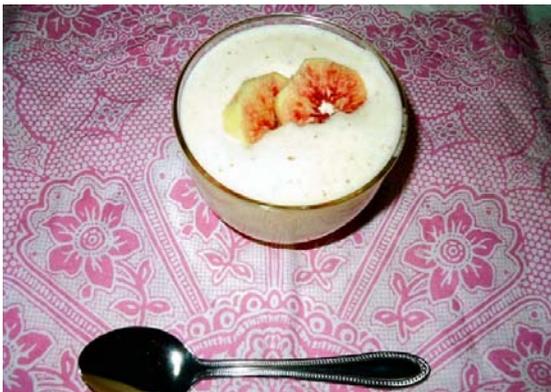
いちじくの食感がわかるように、ジャムだけでなく、生のいちじくを使っています。ヨーグルトには、はちみつを入れて、少し甘味ととろみをつけました。

材料・分量

いちじく	10	個
砂糖	57	g
レモン	1	個
はちみつ	4	g
ヨーグルト	320	g
ミントの葉	4	枚

作り方

- ① いちじく5個の皮とわたを取り、鍋に砂糖とレモン半分の汁を入れ、混ぜ合わせ、10分程置いておく。
- ② 中火でアクを取りながら15分程煮詰める。とろみがついたら火を止め、冷ましておく。
- ③ 冷ましている間に、残りのいちじくを4等分ずつに皮を切って皿に盛り付ける。
- ④ ヨーグルトにはちみつを加える。
- ⑤ いちじくの上に、ヨーグルトとジャムを盛り付けて、ミントとレモンを飾って完成。



いちじくのチーズババロア

宗像明花さん

アピールポイント!!

ジャムなどではなく、ババロアにしたところですか。

材料・分量

クリームチーズ	100	g	レモン汁	8	g
プレーン	50	g	粉ゼラチン	2.5	g
ヨーグルト			水	30	cc
生クリーム	1/2	カップ			
	(100g)				
グラニュー糖	40	g			

作り方

- ① クリームチーズを2cm角以下の大きさにし、室温に戻しておく。
- ② 粉ゼラチンは、分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- ③ クリームチーズ、ヨーグルト、半量のグラニュー糖、レモン汁をなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ 生クリーム、残りのグラニュー糖を、6分立てになるまで泡立てる。その後、③に混ぜ合わせる。
- ⑤ いちじくは皮を剥き、細かくしてミキサーに入れ、その後④に混ぜ合わせる。
- ⑥ ゼラチンを40～50℃の湯煎で溶かし、⑤に混ぜ合わせる。
- ⑦ 冷蔵庫に30分～1時間程冷やし、固める。



材料・分量

いちじく	4	個
大根おろし	少々	
おろし生姜	少々	
小麦粉	大さじ3	
水	大さじ3	
溶き卵	大さじ1	
めんつゆ	100	cc

いちじくの揚げ出し

佐藤舜さん

アピールポイント!!

大根おろしを添えることによって、味がさっぱりします。

作り方

- ① 水と卵を混ぜ、その後小麦粉を混ぜる。大根おろしはザルに入れ、水気を切る。
- ② いちじくの皮を剥き、縦に4カット（くし切り）にする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、180℃位まで加熱する。切ったいちじくに小麦粉をまぶし天ぷら粉をつけて、高めの温度で揚げる。
- ④ 鍋にめんつゆを入れ、火に掛け沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
器に、揚げたいちじく、大根おろし、おろし生姜を盛り、とろみをつけた出し汁をかけて完成。



材料・分量

いちじく	5	個	万能タレ	大さじ1~2
豚肉	300	g		
塩	適量			
こしょう	適量			
レモン汁	適量			
サラダ油	適量			
にんじん	付	1	本	
ピーマン	合せ	1	個	

豚肉のいちじく巻き

横山麻衣さん

アピールポイント!!

ソースにもいちじくを使い、甘く仕上げたところ。

作り方

- ① いちじくの皮を剥き、4等分に輪切りする。
- ② 豚肉に塩、こしょうをして、いちじくを包み込むように巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ焼く。いちじくの水分が出てくるので、その水分を利用して蒸し焼きする。
- ④ 肉に火が通ったら、万能タレを入れてからめる。
- ⑤ ソース→つぶしたいちじくにレモン汁を入れ、レンジで加熱して冷ます。
- ⑥ ③にソースをかけて完成。



いちじくクレープ

高橋愛さん

アピールポイント!!

いちじくの甘さとヨーグルトの酸っぱさがちょうどよくなっています。

材料・分量

卵	2	個
小麦粉	100	g
(ふるったもの)		
牛乳	100	cc
砂糖	大2	
ヨーグルト	適量	
いちじく	4	個
水	適量	
砂糖	適量	

作り方

- ① いちじくの皮を剥き、細く切る。
- ② フライパンに、水、砂糖を入れ、ドロドロになるまで煮詰める。
- ③ 卵、牛乳、砂糖（大さじ2）、小麦粉を入れたらよく混ぜる。
- ④ 温めたフライパンに、サラダ油とバターを入れ、馴染ませる。
- ⑤ 生地③を薄く流し入れ、軽く焦げ目が付く程度に両面を冷ます。
- ⑥ 冷めたら、①とヨーグルトを入れ、はさむ。



いちじくでおしゃれ

フレンチトースト!!

岡部春香さん

アピールポイント!!

いちじくを添えておしゃれに見えるように工夫しました。フレンチトーストにのせて一緒に食べるのが1番良いです。

材料・分量

いちじく	12	個	} はいちじく煮の
砂糖	大5~6		
はちみつ	大2		
ゴマ	少々		
レモン汁	少々		} トーフレンチ
食パン	4	枚	
バター	40	g	
牛乳	40	cc	
砂糖	大4		

作り方

- ① いちじくのはちみつ煮
 - (1) 鍋に、洗ったいちじくを入れて、砂糖、はちみつを入れ、煮る。
 - (2) 汁が無くなってきたら、火を止めて、レモン汁を入れる。
- ② フレンチトースト
 - (1) 少しフライパンを温め、バターを溶かし、砂糖と牛乳を加える。
 - (2) 溶けたバターに食パンを軽く両面浸す。弱火で少しずつ焼いていき、端っこがカリッとしてきたら火を止める。
- ③ 皿にフレンチトーストをのせ、いちじくのはちみつ煮を添えて、ゴマを少々飾りにふりつけたら完成。



材料・分量

いちじく	4	個
水	200	cc
砂糖	60	g
レモン汁	大2	
バニラ	少量	
エッセンス		
生クリーム	適量	

いちじくのシロップ漬け

伊藤 あきほさん

アピールポイント!!

そのまま食べるのもよし。生クリームをつけるともっと美味しいです。

作り方

- ① 分量外の水を沸騰させ、いちじくを入れ、しばらく置いておく。
- ② 熱いうちにいちじくを湯剥きする。
- ③ 耐熱容器に、切ったいちじくを並べる。
- ④ 水を沸騰させ、砂糖を入れ、③に入れる。
- ⑤ レモン汁、バニラエッセンスを④に入れる。
- ⑥ ラップをふんわりかけ、電子レンジで3分間加熱する。
- ⑦ いちじくをそっとひっくり返して、さらに4分加熱。
- ⑧ 冷蔵庫でしばらく冷やす。
- ⑨ 皿に盛り付けて、生クリームをのせ完成。



材料・分量

いちじく	} ソース	7	個	牛乳	大さじ2
赤ワイン		600	cc	卵	1 個
砂糖		125	g	油	1個につき
レモン汁		1	個分		大さじ1
挽き肉		300	g	レタス	適量
玉ねぎ		小1	個	トマト	8 個
パン粉		66	g		

ハンバーグの

いちじくソースがけ

高野 理子さん

アピールポイント!!

いちじくとワインと砂糖を煮込む時間を増やし、いちじくの甘みが増すようにしたところ。

作り方

- ① いちじくと赤ワインと砂糖とレモンを中火で沸騰まで煮込み、沸騰したら弱火で25分程煮込む。
- ② 煮込んでいる間に、玉ねぎを切り、挽き肉と調味料を混ぜ合わせ、4等分に分けて形を整える。
- ③ フライパンに油をひき、ハンバーグを焼く。
- ④ 焼き上がったハンバーグを皿に盛り、いちじくのソースをかける。
- ⑤ 付け合せにレタスとトマトを置き、完成。



材料・分量

薄力粉	80	g
ココア	20	g
塩	少々	
牛乳	200	cc
卵	1	個
卵黄	1	個分
無塩バター	25	g
いちじく		
キウイ		

いちじく入りミルクレープ 吉田のぞみさん

アピールポイント!!

いちじくが甘いので、キウイと一緒にさみまし

作り方

- ① クレープを焼く。
薄力粉とココア、グラニュー糖、塩を合わせてふるいながらボールに入れ、プレーンのクレープと同様にクレープ生地を作る。サラダ油をなじませたフライパンに、薄く丸く流して焼く。全部で10枚焼き、皿において冷ます。
- ② 冷めたクレープの上にホイップをパレットナイフで薄く塗り、準備したフルーツの1/9量をのせる。更にクレープ1枚、ホイップクリーム、フルーツの順に重ねていく。10枚を重ねたら、上からそっと押さえて、冷蔵庫で少し冷やして形を落ち着かせる。食べる直前に粉糖を茶こしに入れてからふりかける。



材料・分量

あけび	4	個	オイスターソース	大1
ひき肉	200	g	醤油	大2
なす	3	本	酒	大2
人参	1/3	本	塩	少々
長ネギ	1/3	本	こしょう	少々
玉ねぎ	1/4	個	酢	少々
にんにく	4	片	いちじく	6 個
しょうが	20	g	仙台味噌	大3
しいたけ	10	g	酒	大1
しめじ	10	g	みりん	大2

作り方

- ① Aをみじん切りにし、ひき肉にBを入れ混ぜ、片栗粉を少し入れて混ぜておく。
- ② あけびの種を取り洗ったら、水分を取り、片栗粉を入れた袋に3cm幅に切ったあけびを入れ、全体にかかるようにする。
- ③ ②のあけびに、①を、種のあったところに入れる。
- ④ 油を敷いておいたフライパンで、③を中火で焼く。
- ⑤ 次にソースを作る。
(1) いちじくの皮を剥き、ジューサーでジュース状にする。
(2) (1)にCを入れ、鍋で中火で温めたら完成。
- ⑥ ソースをかけて完成。

あけびいちじくソース餃子

大沼未琴さん

アピールポイント!!

大人の方がお酒を飲む時のおつまみに合っていると思います。あけびの代わりにナスでもおいしいです。



材料・分量

いちじく	8	個
ロースハム	8	枚
とける	8	枚
スライスチーズ		
春巻きの皮	8	枚
サラダ油	大2	
小麦粉	適量	
水	適量	
トマト	1	個

いちじくハーモニー春巻き

熊田彩さん

アピールポイント!!

巻物でさらにおいしく、相性に良い食材を使ってみました。

作り方

- ① いちじくの皮を剥く。
- ② いちじくを縦半分に切り、4等分に切る。
- ③ いちじくと、ハムと、とけるスライスチーズを春巻きの皮の上にのせる。
- ④ 春巻きの皮の巻き方は、一端に具をのせて、具を包むように下の方から1回巻く。次に両端を内側に折り上端に濃い目の水溶き小麦粉を塗る。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて、焦げ目になるまで焼いていく。
- ⑥ 焼き終わったら、トマトをくし形に切って盛り付ける。



いちじくのコンポートパイ

菅野 沙弥佳さん

アピールポイント!!

いちじくが苦手な人でも食べられるようにコンポートにしました。

材料・分量

いちじく	20 個	【パイ生地】	
砂糖	250 g	強力粉	90 g
レモン	1/2 個	薄力粉	30 g
		バター	100 g
		氷水	80~90 cc
		卵※	1 個

作り方

【パイ生地】

- ① バターを、1cm角弱のサイコロ状に切って、合わせた粉類と一緒にボールに入れる。
- ② ①に氷水を入れて、スクーパーかきべらで、切るようにバターを細かくしながら混ぜる。
- ③ ラップに包んで30分ねかす。
- ④ ねかしたものを、ラップを敷いた台にのせ、上からもラップをする。めん棒でのばし、3つ折りにする。
- ⑤ 更に3つ折りにし、3cm位にしてラップをして20分ねかす。
- ⑥ ④、⑤を2回繰り返していく。パイ生地完成。

【コンポート】

- ① いちじくのヘタを切り、洗って水気を切って拭く。
- ② 鍋に入れて砂糖を入れる。弱火で煮る。
- ③ 2時間弱煮て、味が浸透したら、レモン汁を加えて完成。

いちじくを4つに切り、型の大きさにのばしたパイ生地へのせ、その上にパイ生地を切ったものをクロスさせるようにのせ、卵を薄く塗る。200℃で20~30分焼いて、食べやすい大きさに切ったら完成。



材料・分量

いちじく	4 個
バター	少量
ハチミツ	適量
パイ生地	1 枚

作り方

- ① パイ生地を少し伸ばす。
- ② いちじくを縦にスライスして、生地の上に並べる。
- ③ その上にハチミツを適量たらす。
- ④ 生地 of 適当な場所に、バター又はマーガリンを置く。
- ⑤ オーブン250℃で30分位焼く。

いちじくのハチミツパイ

佐原 祐希さん

アピールポイント!!

砂糖ではなく、ハチミツを使いました。



材料・分量

いちじく	6	個
無塩バター	60	g
A	ブラウンシュガー	70 g
	グラニュー糖	10 g
卵	1	個
薄力粉	150	g
ベーキングパウダー	大1/2	
塩	少々	
牛乳	60	cc

いちじくマフィン

荒井郁恵さん

アピールポイント!!

いちじくの甘さを出すため、ブラウンシュガーを少なくしました。
甘さが丁度良くおいしいです。

作り方

- ① ボールにバターとAを入れ、混ぜる。
- ② よくほぐした卵を3回に分けて入れる。
- ③ ふるった粉類と塩の1/3を入れ混ぜ、牛乳を1/2入れて馴染ませる。
- ④ 再び粉1/3を入れ、牛乳の残りを加えて混ぜる。
- ⑤ 残りの粉も加え、空気を含ませるような感じで混ぜる。
- ⑥ ひと口大に切ったいちじくを加え、型に落とすようにして入れる。
- ⑦ 190℃のオーブンで20~25分焼く。



材料・分量

いちじく	4	個
はちみつ	大2	
寒天	3	g

いちじくのはちみつジャム

富塚郁実さん

アピールポイント!!

いちじくが苦手な人も食べられるように、パンやヨーグルト、ゼリーにかけられるようにしました。
また、寒天といちじくの食感を楽しめるようにしています。

作り方

- ① いちじく4個を1cm角位に切る。
- ② はちみつ大さじ2と合わせ、500wの温度で、固さが残る位に温める。
- ③ 寒天を、水450ccに3g入れ、煮溶かす。
- ④ その中に、①で切ったものを入れる。
- ⑤ 型に入れ、冷やす。
- ⑥ いちじく1個を薄切りにする。
- ⑦ はちみつを加え、約1分温め、出来上がり。



材料・分量

蒸しパン粉	200	g	
	(2カップ)		
牛乳	160	cc	
ゴマ塩	少々		
いちじく	8	個	のいちじく 甘煮
砂糖	大3		
水	100	cc	

いちじく

まるごと蒸しパン

桑井郁映さん

アピールポイント!!

いちじくを、刻んだり丸ごといれたりしているので色々な食感が楽しめます。

作り方

- ① ボールに牛乳と粉を入れ、よく混ぜ2等分にする。
- ② 煮たいちじくを細かく刻んで①に混ぜる。
- ③ 耐熱カップに生地を入れ、真ん中に丸ごと1個いちじくを入れ、生地を入れる。
- ④ 刻んだ生地の方もカップに入れる。ゴマ塩少々上にふる。
- ⑤ 蒸し器に水を入れ、沸騰したらカップを並べ10分蒸す。



材料・分量

いちじく	8	個
薄力粉	60	g
卵	4	個
砂糖	95	g
ハチミツ	20	g
生クリーム	200	cc
ブルーベリー	10	個
砂糖	大さじ4	

作り方

- ① いちじく5個を、皮を剥きひと口大に切る。
- ② ①のいちじくを、砂糖大さじ4で煮る。
- ③ 砂糖、卵、ハチミツを泡立てる。
- ④ ③に、ふるった薄力粉を入れ、泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑤ 190℃のオーブンで、10～15分焼く。
- ⑥ 濡れタオルに生地をのせ、生クリームを塗り、②を並べて巻く。
- ⑦ 上にブルーベリー、いちじくをのせて完成。

いちじくのロールケーキ

小池里美さん

アピールポイント!!

ハチミツが入っています。



材料・分量

ホットケーキ	200	g		
ミックス				
卵	1	個		
砂糖	大さじ3			
サラダ油	大さじ4			
牛乳	150	cc		
いちじく	3	個		

いちじくパウンドケーキ

菅野 瞳 さん

アピールポイント!!

いちじくの味付け。

作り方

- ① ボールに、卵、砂糖、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスの粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ サラダ油を入れて、よく混ぜる。
- ④ 型に7分目位まで流し入れる。
- ⑤ 流し入れたら、いちじくを入れる。
- ⑥ 180℃のオーブンで、30～35分焼いて出来上がり。



材料・分量

薄力粉	200	g	バニラオイル	少々
ベーキング	小2		牛乳	180 cc
パウダー			バター	20 g
卵	2	個	サラダ油	適量
砂糖	40	g	砂糖で煮た	4 個
塩	小1/4		いちじく	
重曹	小1/4		生クリーム	200 cc
水	小1/2		砂糖	40 g

作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、泡立て器でほぐし、砂糖、塩を加え混ぜる。
- ② バニラオイル、牛乳半分を入れる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるい入れる。
- ④ 粉っぽさが消えるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 重曹を、水で溶いて加える。
- ⑥ 残りの牛乳、サラダ油、いちじくを刻んだものを混ぜる。
- ⑦ フライパンで⑥の生地を焼く。
- ⑧ ⑦にいちじくを混ぜた生クリームをサンドしたら完成。

ふんわりいちじくケーキ

安瀬 英 未 さん

アピールポイント!!

いちじくを、生地にもクリームにも沢山使いました。



材料・分量

いちじく	200 g	}	ジャム 140ml
(7個分)			
砂糖	70 g		
薄力粉	130 g		
コーンスターチ	10 g		
ベーキング パウダー	小1/4		
バター	40 g		
砂糖	40 g		
卵	1/2 個		
いちじくジャム	大2		

特製いちじくクッキー

藤田はるかさん

アピールポイント!!

いちじくをジャムにして入れたので、果実が粒々が入っています。アイスボックスクッキーなので、生地を冷凍庫に作り置きして、いっぺんに焼くことが可能です。

作り方

- ① まずジャムを作る。いちじくの皮を剥き、1cm²位の大きさに切って鍋に入れ、砂糖の半量をまぶして約20分置く。
- ② 中火で5～6分煮つめ、軽くとろみがついたら残りの砂糖を入れ、好みの固さの手前で火を止め、ジャム完成。
- ③ ボールに柔らかくしたバターを入れてクリーム状に練り、砂糖、卵の順に入れ、よく混ぜる。
いちじくジャムを入れて混ぜる。
- ④ 粉類をふるい入れ、底からすくって中央を切るようにゴムベラで混ぜる。混ぜたらひとまとまりにして、直径3cm、長さ12cm位の円柱状にしたものを2つ作る。
- ⑤ ラップに包んで冷凍庫で1時間休ませる。生地をナイフで5mm厚さに切り、170℃に温めたオーブンで10～12分焼く。



材料・分量

米粉	100 g	}	(A)
砂糖	40 g		
水	200 cc		
いちじく	6 個		
(硬めで小ぶりなもの)			
餡	120 g		
片栗粉	適量		

いちじく大福

三浦幸枝さん

アピールポイント!!

いちじくの大きさは、小ぶりで硬めのものを選ぶこと。
餡で包みやすいように、いちじくは柔らかく煮すぎない。

作り方

- ① あらかじめ、いちじくを甘く煮て、冷まして置く。
- ② いちじくを餡で包む。
- ③ 生地を作る。
どんぶりに (A) を入れよく混ぜ、レンジで5分加熱。
- ④ 加熱したら菜箸でかき混ぜる。
(どんぶりがとても熱いので注意)
- ⑤ 丸め、棒状にし、片栗粉をまぶし6等分する。
- ⑥ 1個分の生地を丸めて伸ばし、②を包んで丸める。



材料・分量

砂糖	大さじ4
桃	2 個
いちじく	6 個

いちじくのジャム

河野里歩さん

アピールポイント!!

いつでも食べれて、パンにピッタリです。

作り方

- ① すべて洗い皮を剥き、ひと口サイズに切る。
- ② 鍋にすべて入れ、蓋をして弱火で10分煮る。
- ③ そこに砂糖を入れ、更に弱火で10分煮る。
- ④ 火を止め、蓋を少しずらし、5分置く。
- ⑤ 何かの容器に入れ、冷蔵庫で30分で完成。



材料・分量

いちじく	5 個
さつまい	1/2 本
ホットケーキ ミックス	200 g
牛乳	100 cc
卵	2 個
抹茶	大さじ1
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1

いちじくの抹茶蒸しパン

須田彩夏さん

アピールポイント!!

いちじくと一緒に甘みを出すためにさつまいを入れました。

作り方

- ① さつまいは1cmの角切り、いちじくは1/4の大きさに切る。
- ② さつまいを耐熱皿に入れ、ラップをし500Wのレンジで3分加熱する。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を加えよく混ぜる。
- ④ ③のボールに、ホットケーキミックスと抹茶を合わせてふり入れる。サラダ油を加え、よく混ぜる。
- ⑤ アルミカップに生地を流し入れる。
- ⑥ 蒸気が上がった蒸し器に入れ、強火で15分間蒸す。竹串を刺し、生地がついてこなければ出来上がり。



材料・分量

いちじく	5 個	牛乳	15 cc
砂糖	15 g	卵	1 個
	(小3)	バニラオイル	適量
塩	ひとつまみ		
米粉	110 g		
ベーキング	5 g		
パウダー			
無塩バター	65 g		

しっとりいちじくカップケーキ

角田裕里亜さん

アピールポイント!!

果物をゴロッと残したところが、食べた時に印象が残ります。甘さ控え目です。

作り方

- ① いちじくジャム
 (1) いちじくを約2cm角に切り、鍋に砂糖といちじくを入れる。
 (2) 弱～中火で煮立て、柔らかくなったら塩を加える。
- ② 生地
 (1) 無塩バターを練り、溶いた卵を少しずつ加える。
 (2) 牛乳、バニラオイルを加えた後、ふるった米粉、ベーキングパウダーを加え混ぜ合わせる。
 (3) いちじくジャムを加え合わせた後、カップによそって、180℃に温めたオーブンで約20分間焼いていく。



材料・分量

いちじく	300 g
	(約3個)
砂糖	90～
	120 g
レモン汁	大1
赤ワイン	大3

いちじくのコンポート

佐々木美波さん

アピールポイント!!

いちじくのおいしさが楽しめます。

作り方

- ① いちじくを鍋に入れて、砂糖、レモン汁、赤ワインを入れて水を入れる。
 ※いちじくは皮を剥かなくても良い。
- ② 10分程度煮こめば出来上がり。



いちじくどら焼き

五十嵐 健太 さん

アピールポイント!!

いちじくの食感と風味が楽しめます。

材料・分量

ホットケーキ	200	g	卵	2	個
ミックス			牛乳又は水	120	cc
ハチミツ	大4		いちじく	8	個
みりん	大2		白あん	300	g
砂糖	大2				

作り方

- ① ボールにホットケーキミックス以外の材料を加えて混ぜる。
- ② いちじくの皮をむいて、半分のいちじくをミキサーにかける。
- ③ ②を①に加え、さらにホットケーキミックスを数回に分けて加える。よく混ぜる。
- ④ ホットプレートに生地を流し込み、プツプツしてきたらひっくり返す。
- ⑤ ④を繰り返し、生地を焼いていく。
- ⑥ 白あんをつくる。残りのいちじくを包丁でみじん切りにして食感が残るようにする。
- ⑦ 市販の白あんと⑥をよく混ぜ合わせて、いちじく白あん完成。
- ⑧ 冷めたどら焼き生地に、あんをたっぷりはさんで『いちじくどら焼き』の完成。



いちじくのまんまるケーキ

国分 萌 さん

アピールポイント!!

中のクリームにリンゴを入れたことで食感が出来、形も崩れにくい。又、いちじくは甘すぎずさっぱりとし、上についたいちじくとソースを一緒に食べることで、いちじくの味と食感を楽しめるデザートになっています。

材料・分量

小麦粉	生地	40	g	生クリーム	ク リ ム	200	cc
砂糖		10	g	砂糖		20	g
片栗粉		5	g	リンゴ		半分	
卵		1	個	(市販のホイップも可)			
牛乳		100	cc	いちじく		2	個
いちじく		9	個	(甘く煮た物)			
砂糖		大2		ヨーグルト		適量 (多目に)	
水		大5		砂糖		適量	

作り方

- ① 小麦粉、砂糖、片栗粉、卵、牛乳をダマがなくなるまで混ぜ、冷蔵庫で30分寝かす。
 - ② ボールに氷と塩を入れ、そこに、生クリームと砂糖を入れたボールを入れ固めに泡立てる。
 - ③ リンゴをみじん切りにして②に入れ、冷蔵庫に入れておく。
 - ④ いちじくを、皮を剥き半分に切り、鍋に入れ、砂糖と水を入れ、煮て冷ます。
 - ⑤ 熱したフライパンに生地を薄くのばし、焼いて冷ます。
 - ⑥ ⑤の皮、③のクリームをのせ、④のいちじくを2つ程のせ、5カ所程切込みを入れ包む。
 - ⑦ トッピングに、甘く煮たいちじくと薄く切ったリンゴをのせる。
- ※ ソース
④のいちじくのうち2つ残し、そこにヨーグルトと砂糖を入れソースを作り、
⑥の上からかけ完成 (いちじくは漬す)



いちじくのティータイム
①いちじくのカップチョコ
②抹茶カステラいちじくソース

高野彩佳さん

アピールポイント!!

いちじくの苦手な人でも、食べやすいように、洋風、和風それぞれの香りがあります。おばあちゃんの知恵袋で、水を全く使わないことで、香りや甘みが増しています。

材料・分量

【いちじくのカップチョコ】		【抹茶カステラいちじくソース】	
いちじく	3 個	いちじく	3 個
ラム酒	大さじ3弱	柚子粉末	適量
三温糖	30 g	ハチミツ	50 g
クーベル	200 g	市販の	100~
チョコレート		抹茶カステラ	150 g
型用カップ	8~10 枚		
ジュエリー	少量		
シュガー			

作り方

【いちじくのカップチョコ】

- ① いちじくは洗い、皮を剥く。
- ② 深みのあるフライパン（焦げ付きにくいもの）にいちじく3個を入れ、三温糖30gとラム酒を大さじ3弱入れ、8~10分煮る。
※ヘラで混ぜながら、フライパンを揺すり、煮汁をからませるようにする。
- ③ 15~20分冷ます。
- ④ その間にクーベルチョコレートを湯煎で5分位温め、容器に移し10分位冷ます。
- ⑤ ③と④が適温になったら、型に入れる。
- ⑥ 少し冷えたら、ジュエリーシュガーをふりかける。
- ⑦ 冷蔵庫で10~15分冷やして出来上がり。

【抹茶カステラいちじくソース】

- ① いちじくは洗い、皮を剥く。
- ② 深みのあるフライパン（焦げ付きにくいもの）にいちじく3個を入れ、ハチミツを50g入れ、1分半位炒め煮にする。
- ③ 火を止める前に、柚子粉末を入れ、香りをなじませる。
- ④ 別の容器に移し、冷やす。
- ⑤ 抹茶カステラを適当な大きさに切り、④のソースをかけて出来上がり。



いちじくロールケーキ

早川千尋さん

アピールポイント!!

クレープ生地でロールケーキのように巻きました。

材料・分量

いちじく	12 個
砂糖	60 g
ホットケーキ	2 袋
ミックス	
生クリーム	適量

作り方

- ① いちじく4つを四角に小さく切る。
- ② ホットケーキミックスでクレープの生地を4枚作る。
- ③ ホットケーキを1枚焼いて、小さく切る。
- ④ いちじくと砂糖を煮て、ジャムを作る。
- ⑤ クレープ生地に①③④と生クリームを入れて巻く。
- ⑥ ⑤の上にジャムをかける。



材料・分量

いちじく	5	個
蒸しパン	1	袋
ミックス		
豆乳	140	cc
砂糖	適量	

いちじくの蒸しパン

一条真実さん

アピールポイント!!

そのままのいちじくではなく、一度甘露煮にして、蒸しパンに混ぜました。

作り方

- ① 蒸しパンミックスに豆乳を140cc加え、かき混ぜる。
- ② 蒸し器を準備しておく。
- ③ カップに生地を入れ、いちじくを甘露煮にしたものを切り入れる。
※甘露煮…いちじくに砂糖を適量入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 蒸し器に入れ、3~4分待つ。



材料・分量

いちじく	400	g
砂糖	150	g
レモン	半	個
バニラ	少々	
エッセンス		

作り方

- ① いちじくの皮を剥いて、4等分する。
- ② 鍋にいちじくと砂糖を入れ、中火でかき回しながら、練っていく。
(水は入れない)
- ③ とろっとしたところで、レモン汁を入れて(12~13分)、バニラエッセンスを入れて混ぜたら火を止めて出来上がり。

いちじくジャム

二階堂有莉さん

アピールポイント!!

ジャムが冷めると固くなるので、ゆるめで火を止めます。好みの甘さで何でも出来ます。レモンは半個使うと色がきれいになります。バニラエッセンスは香りがよくなります。盛り付けはお好みで。



材料・分量

いちじく 2 個
砂糖
水

作り方

- ① 鍋に、水、いちじくを入れて、あく取りをする。
- ② ある程度煮つめてから、砂糖を入れる。

いちじくジャム

森 宮 葉 さ ん

アピールポイント!!

いちじくのつぶつぶ感が楽しめます。



材料・分量

小麦粉	120 g	ベーキング	5 g
砂糖	65 g	パウダー	
バター(室温)	100 g	卵	2 個
ばらジャム	小1	水	大3
紅茶	小1	アーモンド	6 粒
(種類: YUME)		水	少量
板チョコレート	1/2 枚	ばらジャム	少量
いちじく	3 個	ウイスキー	少量

作り方

- ① 水を加熱して、紅茶を入れる。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるう。
- ③ 砂糖は、1/3と2/3に分ける。
- ④ 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ⑤ バターに砂糖2/3を入れ、クリーム状にする。
- ⑥ ⑤に卵黄を入れ混ぜ、②を切るように混ぜる。
- ⑦ 卵白に砂糖1/3を少しずつ入れ、メレンゲにする。
- ⑧ ⑥に⑦を入れ混ぜる。⑦を切るように混ぜる。
- ⑨ いちじくをサイコロ状に切り、小麦粉を少しふりかける。
- ⑩ ⑧に⑨を入れ、160℃のオーブンで45~55分焼く。
- ⑪ 焼き上がったら冷まして、直前にシロップをかける。
- ⑫ チョコレートを溶かし、⑪にかけ、アーモンドをかけ冷やす。

いちじくの Pound ケーキ

室 井 里 奈 さ ん

アピールポイント!!

いちじくを全体にちりばめ、どこを食べてもいちじくが味わえるようにしました。



材料・分量

いちじく	適量	
リンゴジュース	1	本
砂糖	適量	
梨	1	個
パイ生地（市販のもの）		

いちじくと梨のパイ

伊藤美彩さん

アピールポイント!!

ジャムを作る時、水じゃなくリンゴジュースを使いました。

作り方

- ① いちじくを洗い、皮を剥き、4つに切る。
- ② 切ったいちじくを鍋に入れ、水の代わりにリンゴジュースを入れる。焦がさないように注意する。
※リンゴジュースを入れるので、砂糖は少な目にする。
- ③ そのまま20分煮て、冷ます。
- ④ 梨は少し薄めに切っておく。
- ⑤ パイ生地に梨を並べ、その上にいちじくのジャムをのせて包む。
- ⑥ オーブンを余熱で温め、15分程焼く。



材料・分量

強力粉	200	g
ドライイースト	3	g
水	95	cc
塩	2	g
紅茶の葉	5	g
バター	20	g
卵	15	g
いちじく	60	g

いちじくと紅茶のパン

佐藤千晴さん

アピールポイント!!

紅茶の葉の香りが広がり、おやつにぴったり！
女子会などに合うかも！

作り方

- ① いちじく（ドライ）を10分程水につけて、水を切ったいちじくを細かく切る。
- ② 生地を作り、濡れ布巾でベンチタイムを8分とる。
- ③ 生地を手で軽くつぶし、ガスを抜き、丸め直す。
- ④ 中にクリームチーズを入れ、手でしっかり丸くして形を整える。
- ⑤ 発酵させる。
- ⑥ オーブンを170℃予熱したら、15分焼く。



材料・分量

ホットケーキの粉	150	g
いちじく	8	個
砂糖	100	g
牛乳	100	cc
卵	1	個
サラダ油	大さじ1	
レモン汁	適量	

炊飯で作る ホットケーキのいちじく入り 門 間 顕 太 さ ん

アピールポイント!!

ジャムを作るときに、焦がさないように弱火で煮詰めました。

作り方

- ① いちじくの皮を剥いて、小さくカットした後に、鍋にいちじくと砂糖を入れてトロトロになるまで、弱火で煮詰める。
- ② トロトロになったら、レモン汁を入れてひと煮立ちさせて完成。
【生地】
 - ① ホットケーキの粉、牛乳、卵、サラダ油をボールに入れて、ダマにならないように、よくかき混ぜる。
 - ② よく混ぜたら、ジャムを2/3入れる。更にかき混ぜる。
- ③ 炊飯器に入れ、スイッチを入れる（60分）。
- ④ 皿にのせ、残りのジャムを上にかければ出来上がり。



材料・分量

チーズケーキ	110	g
ミックス		
卵 (M)	1	個
牛乳	大3	
バター (溶かし)	50	g
いちじく	4	個
砂糖	100	g
塩	少々	

いちじくチーズケーキ 丸 山 郁 美 さ ん

アピールポイント!!

チーズケーキといちじくの食感が絶妙です。

作り方

- ① いちじくと砂糖、塩を煮る
- ② ボールに卵、牛乳、チーズケーキミックス、バターを入れてよく混ぜる。
- ③ 14cmの型に入れ、160℃30分のオーブンで焼く。
(半分に切ったいちじくを入れる)
- ④ 焼き上がって冷めたら、いちじくを煮た汁を塗る。



材料・分量

いちじく	10	個
牛乳	300	cc
プリンエール		
砂糖	適量	
	(約大5)	

作り方

- ① いちじくを洗い、皮を剥く。
- ② 鍋にいちじくを入れ、中火でほくしながら炒め、砂糖を入れる。
- ③ いちじくの色が変わってきたら、牛乳、プリンエールの粉を入れ、よく混ぜる。
- ④ 沸騰したら火を止め、カップに4等分し、入れる。
- ⑤ 1時間冷蔵庫に入れ、固まったらキャラメルの素を水で溶いて上にかけて完成。

爽感いちじくプリンちゃん

瀧田優月さん

アピールポイント!!

いちじくをより細かくし、味がしみ込みやすくした。プリンの滑らかさに反して、さらさらした触感がいちじくによって出来、より美味しくなった。



材料・分量

いちじく	}	4	個
砂糖		80	g
レモン汁		大さじ1	
薄力粉		180	g
バター		50	g
牛乳		80	cc
卵		4	個
砂糖		100	g

作り方

- ① いちじくの皮とワタを剥く。
- ② 鍋にいちじくと砂糖とレモン汁を混ぜ、煮詰める。
- ③ 中火で15分煮詰めて、とろみを付ける。
- ④ 卵白を、白くもったりするまでハンドミキサーで混ぜる。それから砂糖を入れて、しっかり泡立てる。
- ⑤ 卵黄を、白くなるまで混ぜ、そこにジャムと温めたバターと
- ⑥ ふるった薄力粉を入れ、ゴムベラで下からもってくるように混ぜる。
- ⑦ 型に流して、空気を抜いて、170度のオーブンで40分程焼く。

いちじくジャムパウンドケーキ

遠藤香穂さん

アピールポイント!!

いちじくを大きく切って、パウンドケーキを切った時いちじくの実がゴロっと出るようにしました。



材料・分量

【プレーン】6枚分		【ココア】6枚分	
無塩バター	20 g	無塩バター	20 g
グラニュー糖	35 g	塩	ひとつまみ
塩	ひとつまみ	小麦粉	75 g
小麦粉	75 g	ベーキング	小さじ1/2
ベーキング	小さじ1/2	パウダー	
パウダー		牛乳	25 cc
牛乳	25 cc	ココア	25 g
チョコチップ	適量	チョコチップ	適量
干しいちじく	適量	干しいちじく	適量

干しいちじくが
入ったソフトクッキー

佐藤 珠香 さん

アピールポイント!!

いちじくのプチプチとした食感を出すために、ソフトクッキーにしました。

作り方

- ① バターをホイッパーで練る。
- ② 塩と砂糖を入れ、混ぜる。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、（ココア生地の場合ココア）を入れ、ビニール手袋かポリ袋を手にはめて、手でこねる。
- ④ まとまってきたら6等分ずつにして、チョコチップと、小さく切った干しいちじくを入れて、包む。
- ⑤ クッキングペーパーを敷いた上に、2cm程間をあけて並べ、190℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
- ⑥ 出来立ては柔らかいので、冷まして出来上がり。



材料・分量

【チーズケーキ】		【いちじくジャム】	
クリームチーズ	200 g	いちじく	10 個
牛乳	200 cc	ハチミツ	大さじ1
マシュマロ	200 g	砂糖	大さじ3
ビスケット	1 袋		
ハチミツ	大さじ2		
レモン汁	大さじ2		
バター	10 g		

作り方

- ① ビスケットを粉々にする。
- ② バターを溶かす。
- ③ ビスケットの中に溶かしたバターを入れて、15cmの型に入れる→押しつぶす。
- ④ 鍋に牛乳とクリームチーズを入れて、弱火で温め、チーズを溶かす。
- ⑤ 溶けたら鍋の中にマシュマロを入れ混ぜる。
- ⑥ ハチミツを鍋に入れ混ぜて、型に流し入れる。
- ⑦ ⑥を冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ シリコンスチーマーに、切ったいちじくを入れ、砂糖とハチミツも入れる。
- ⑨ ⑧をレンジに入れ、4分加熱。
- ⑩ 蓋を開け、アクを取る←2回繰り返す。
- ⑪ ジャムの容器などに入れ、冷やす。
- ⑫ 冷えて固まったチーズケーキにいちじくジャムをかけて完成。

ゼラチン不要
レアチーズケーキ

渡部 恵里花 さん

アピールポイント!!

レアチーズケーキを甘さ控え目に作ったので、いちじくの甘酸っぱいジャムと合いました。



かぼちゃいちじく

高橋美絵さん

アピールポイント!!

いちじくに、甘いかぼちゃを入れました。

材料・分量

いちじく	4	個
かぼちゃ	200	g
バター	10	g
卵	1	個
ホットケーキ ミックス	150	g
バニラオイル	5	滴
牛乳	100	cc

作り方

- ① かぼちゃは皮を剥き、細の目切りにする。
- ② ラップを掛け、レンジで温める。
- ③ かぼちゃをフォークで潰す。
- ④ ③とバター、溶き卵、ホットケーキミックス、バニラオイル、牛乳を入れ混ぜる。
- ⑤ いちじく3つを皮を剥き、少し大きめに切り、③に入れる。
- ⑥ ⑤、④を型に入れ、残ってるいちじくを大きく切りのせる。
- ⑦ 170℃で20分オーブンで焼く。
- ⑧ 冷やす。



いちじくパイ

芳賀瑠里穂さん

アピールポイント!!

いちじくだけだと寂しいので、バナナやリンゴを入れるととってもおいしく出来ます。

材料・分量

パイシート	2	枚
いちじく	5~6	個
砂糖	120	g
レモン	50	g
バナナ	1/2	個
卵黄	10	g
水	10	cc

作り方

- ① いちじくを半分に切り、鍋に入れ、砂糖を加えて弱火にかけ、汁が出てきたら蓋をして煮る。
- ② 途中でレモン汁を加え、柔らかくなるまで煮て、冷ましておく。
- ③ パイシートの1枚を、めん棒で薄くのばし、丸い形を作る。
- ④ もう1枚を、6枚に切り、薄くのばしておく。
- ⑤ ③に②をきれいに並べ、その上にバナナをのせる。
- ⑥ ④を⑤に網目状にのせる。
- ⑦ ⑥に黄身を塗る。
- ⑧ 180℃のオーブンに入れ、約25分間焼く。



いちじくのジャム

遠藤 洋平 さん

アピールポイント!!

いちじくの風味が無くならないよう、焦げに注意。

材料・分量

いちじく	1	kg
砂糖	800	g

作り方

- ① いちじくのヘタを取り、皮を剥く。
- ② いちじくを鍋に入れて、分量の半分の砂糖を入れ、煮込む。
- ③ いちじくがつぶれて水分が出たら、残りの砂糖を加えてかき混ぜる。
- ④ とろみが出たら完成。



いちじくマフィン

佐藤 もも江 さん

材料・分量

【マフィン】		
薄力粉	200	g
ベーキングパウダー	小さじ2	
無塩バター	100	g
砂糖	40	g
三温糖	50	g
卵	2	個
牛乳	100	cc
ラム酒	小さじ1	
【ジャム】		
いちじく	5	個
グラニュー糖	250	g
レモン汁	少々	

アピールポイント!!

果実をあまりつぶさずに、いちじくのジャムを生地に入れました。

作り方

【マフィン】

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。バターは常温に戻すか、レンジでちょっと加熱して柔らかくしておく。卵は常温に戻しておく。
- ② バターを、クリーム状になるまで混ぜる。
- ③ 砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ 卵を1個ずつ入れ、その都度よく混ぜる。
- ⑤ ラム酒、いちじくを入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ⑥ 薄力粉の半分と、牛乳半分を入れ、さっくり混ぜる。粉っぽさがなくなったら、残りの薄力粉と牛乳を加え、同じようにさっくり混ぜる。
- ⑦ いちじくのジャムを加える。
- ⑧ 紙カップの6~7分目まで生地を入れ、あらかじめ温めておいたオーブンで10分焼く。

【いちじくのジャム】

- ① いちじくの皮を剥く。剥いたものを鍋に入れて火に掛けつぶしていく。
- ② 煮立ったら、グラニュー糖を入れる。
- ③ とろみがついたら、レモン汁を入れる。



材料・分量

いちじく	7	個
レモン汁	大2	
卵	1	個
砂糖	60	g
牛乳	60	cc
マーガリン	50	g
小麦粉	120	g

いちじくのパンケーキ

柿 本 真 依 さ ん

アピールポイント!!

いちじくを食べやすいように砂糖で煮ました。

作り方

- ① いちじくの皮を剥き、細の目切りにして砂糖でジャム状になるまで煮る。
- ② ボウルに卵、牛乳、マーガリン、小麦粉を入れて混ぜる。
- ③ ボウルに①のジャムを入れて混ぜる。
- ④ マドレーヌ型のカップに③を入れる。
- ⑤ オーブン（180℃）で焼く。



材料・分量

いちじく	500	g
砂糖	200	g
レモン果汁	1/2	個

いちじくジャム

菅 野 芽 衣 さ ん

アピールポイント!!

アクを丁寧にすくい、透明感をだしました。

作り方

- ① いちじくを洗って皮を剥き、1cm位の厚さにスライスする。
- ② ①をステンレスに、水カップ1/2とレモン果汁を入れる。
- ③ 砂糖も入れて強火にかける。
- ④ 強火から中火にして煮詰める。
- ⑤ アクを丁寧に数回すくう。
- ⑥ 透明感が出たら出来上がり。



いちじくパイ

上野美由紀さん

アピールポイント!!

いちじくを潰して、あまり濃い味にならないようにしました。

材料・分量

いちじく	1	kg
砂糖	100	g
パイ生地	4	枚
卵	1	個
(つや出し用)		

作り方

- ① いちじくは鍋に入れ、砂糖で弱火3時間ぐらい煮る。
- ② パイ生地をパイ皿に敷いて、いちじくを詰め、周囲の生地につや出し卵を塗っておく。この上に残りの生地をのせてかぶせる。又は、生地で「×」の印になるようにする。
- ③ そのまま型を冷蔵庫に入れ、固まったら余分をナイフでスッパリ切り落とす。
- ④ つや出し卵を塗る。
- ⑤ 予熱200℃で10分温めておく。予熱が終わったら200℃で15分焼く。
- ⑥ 盛り付けて完成。



いちじくミルフィーユ

大内鈴香さん

アピールポイント!!

いちじくのプチプチ感とパイのサクサク感を一緒に楽しめます！あまり手もかからずに作れます！

材料・分量

パイシート	2	枚	砂糖※	200	g
(半分にカットする)			卵黄	1	個分
いちじく	4	個	お好みのフルーツ		
(硬めが良い)					
生クリーム	ホ	100	cc		
砂糖	イ	15	g		
	ツ				
	ブ				

作り方

- ① 少量の水で溶いた卵黄を塗ったパイシートを、あらかじめ200℃に予熱したオーブンで9~12分間焼いて冷ましておく。
- ② 砂糖※を鍋に入れ、中火でキャラメル色になるまで焦がす。
- ③ キャラメル色になったら、皮を剥き、小さめに切ったいちじくを入れ、弱火で少し煮詰める。
- ④ 生クリームと砂糖をボールに入れ、塩を入れた氷水にあてながら、角が立つまで混ぜる。
- ⑤ 冷めたパイシートを横に切り、間に生クリーム、いちじくをはさんだり、好きなようにデコレーションをする(お好みのフルーツも良い)。



いちじくパウンドケーキ 日下部真美さん

アピールポイント!!

簡単に作れます。

材料・分量

ホットケーキ	110	g
ミックス		
バター	60	g
砂糖	40	g
卵	1	個
牛乳	大1	
いちじく	4	個
砂糖	20	g

作り方

- ① 細かく切ったいちじくを砂糖と煮詰めジャムを作る。
- ② バターと卵は室温に戻す。
- ③ バターをなめらかになるまで練り、砂糖を入れ、卵を2〜3回に分けて入れる。
- ④ ③に牛乳とホットケーキミックスの粉といちじくを入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 型に入れ、170℃のオーブンで約35分焼く。



いちじくのしっとりケーキ 安部瑠莉さん

アピールポイント!!

米粉を使ってみました。

材料・分量

いちじく	8	個	米粉	180	g
ケーキ用	130	g	レモン果汁	1/4	個分
マーガリン			ラム酒	大2	
グラニュー糖	120	g	はちみつ	小1	
卵	4	個	シロップ		
アーモンド	80	g			
プードル					

作り方

- ① バターをクリーム状になるまで練る。そこにグラニュー糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜ、卵を少しずつ混ぜ合わせる。
- ② ①にアーモンドプードル、米粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 型にサラダ油を塗り、②を流し入れる。
- ④ 180℃に熱したオーブンで45分焼く。
- ⑤ レモン果汁とラム酒とはちみつを電子レンジで温めて、アルコールをとばす。
- ⑥ ⑤で作ったシロップをたっぷり塗れば出来上がり。



いちじくの蒸しパン

大槻 琴美さん

アピールポイント!!

いちじくを、細かくではなく、大きめに切ることで、食感が楽しめます。

材料・分量

ホットケーキ	1 袋	いちじく	小5 個
ミックス	(200g)	砂糖	大さじ1
卵	1 個		
	(50g)		
牛乳	100 cc		

作り方

- ① ボールに、ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② いちじくの皮を剥いて、4等分に切る。
- ③ プリン型やカップ等の容器に、8分目まで流し入れて、いちじくも入れる。
- ④ 蒸気の立っている蒸し器で、強火で15分間蒸して出来上がり。



いちじくのジャムとパン

佐藤 優太さん

アピールポイント!!

砂糖といちじくでとても甘くなっています。

材料・分量

いちじく	500 g
砂糖	200 g
レモン果汁	1/2 個

作り方

- ① いちじくを洗って皮を剥き、1cmにスライスする。
- ② スライスしたいちじくを、ステンレス、またはホウロウ、耐熱ガラス、鍋に水1/2カップとレモン果汁を入れる。
- ③ 砂糖も入れて強火に掛ける。水の量は果物の量で加減する。
- ④ フレッシュなレモンでも、市販の瓶のレモンでも良い。冷蔵庫なら日持ちする。強火から中火にして煮詰める。
- ⑤ 浮いてくるアクを丁寧に数回すくう。鍋底を木杓子で混ぜると焦げ付かない。いちじくが透けるまで。
- ⑥ 透明感が出たら出来上がり。



いちじくクッキー

鵜川采佳さん

アピールポイント!!

クッキーのサクサク感と、いちじくのしっとり感が程良いです。

材料・分量

薄力粉	80	g
バター	80	g
砂糖	40	g
卵	1	個
バニラ	少々	
エッセンス		
いちじく	2	個

作り方

- ① 薄力粉をふるっておく。
- ② バターを常温に戻しておき、よく練る。
- ③ 砂糖を加えてすり混ぜる。
- ④ 溶いた卵を少しずつ加える。
- ⑤ バニラエッセンスを数滴加える。
- ⑥ 薄力粉を数回に分けて加える。
- ⑦ いちじくは皮を剥き、みじん切りにして、⑥に加えてサックリ混ぜる。
- ⑧ 小さく丸め、5mm程の厚さにする。
- ⑨ 170℃のオーブンで約15分焼く。



いちじっくるーん

影山千晶さん

アピールポイント!!

いちじくをフライパンで焼いたところ。

材料・分量

卵	1	個
砂糖	50	g
牛乳	100	g
小麦粉	100	g
いちじく	4	個

作り方

- ① 卵をよくほぐし、砂糖30g入れて混ぜる。
- ② 牛乳を入れて混ぜる。
- ③ 小麦粉を入れて混ぜる。
- ④ いちじくの皮を剥き、細かく切る。
※いちじくがとろとろになるまで
- ⑤ いちじくに砂糖20gを入れ混ぜる。
- ⑥ 3個分のいちじくをフライパンで混ぜながら焼く。
- ⑦ 1度皿に取り出し、④で作った生地をフライパンに流す。
※直径10cm
- ⑧ ⑥で作ったいちじくを中央に入れ、④の生地を少し流し、焼く。
- ⑨ くるっと巻いて、最後にいちじくをたらして完成。



材料・分量

いちじく	2.5	個
水	400	cc
砂糖	40	g
赤ワイン	100	cc
粉末寒天	4	g
ゼラチン	2.5	枚

作り方

- ① いちじくの皮を剥き、赤ワイン、水、砂糖を合わせ、鍋で5分煮る。
- ② 完全に冷まして味をしみ込ませ、ゼラチンは水に戻し、寒天は火にかける。
- ③ 沸騰したらゼラチンを加え、常温で冷ます。
(冷ましすぎると固まってしまうので気をつける)
- ④ 100ccのプリンカップに流し入れ、冷やし固めれば完成。

いちじくプルプルゼリー

安 齋 沙 織 さ ん

アピールポイント!!

副菜にも良いデザートにも良いし胡麻ダレをかけてもおいしいです。