



= 無花果（いちじく） =

Fig（英）

クワ科イチジク属

上品な甘さとなめらかな食感
世界最古のフルーツ

【歴史】

イチジクは、世界史上最も古いフルーツと言われるほど、古くから栽培されている果樹です。アダムとイブがイチジクの葉で肌を隠した、あの有名な一節が聖書「創世記」の三章七節に登場します。実際、エジプトでは紀元前 2000 年にはすでに栽培されていたといわれています。

原産地はアラビア南部の肥沃地帯に原生したもので、太古より地方へ伝わり、シリア・小アジアに渡来し、さらに西進して地中海の諸島や沿岸諸国に伝わり、8 世紀～13 世紀ころに中国に、16 世紀末にはアメリカに導入されました。

日本へは、中国を経て渡来したという説と、寛永年間（1624 年～1643 年）に西南洋の種を経て長崎に植え、全国各地に広がったとする説があります。江戸時代には、紫果品と白果品の 2 品種が栽培され、芸州（広島県）は、その名産地であったそうです。その後、明治の初期に 4 品種、明治の終わりから大正にかけて多数の品種が欧米より導入されました。栽培が広く普及したのは大正時代からです。

【名前】

イチジクは漢字で「無花果」と書きます。中国の古書「西陽雜俎（せいようざっそ）」に「花無くして実あり」と記され、「無花果」という字が用いられるようになりました。また、1 ヶ月で熟すから（又は 1 日 1 果ずつ熟するから）一熟（イチジク、イチジク）となったとする説もあるようです。

では本当に花はないのでしょうか？ イチジクにも花はあります。実は、普段私たちが食べている部分（果実）こそが、肥大した花房（花）なのです。初夏、葉の付け根にビワの実のような花托（かたく＝花のつけね）がつき、この中に無数の白い花をつけます。イチジクを半分に切ったとき、中にあるツブツブの部分がいちじくの花です。外からは花が無くても実のように見えるため、「無花果」の字が当てられるようになりました。

【品 種】

イチジクの品種は世界中に数百あり、日本にはこれまでにサンベドロ系・スミルナ系及びカプリ系の2～3の品種と普通系が約40種欧米より導入されました。これらの中から「榊井ドーフィン」と「蓬萊柿（ほうらいし）」の2種が、実の大きさ・収穫性・日持ちの良さで他よりも優れ、日本の主要品種として広まりました。

イチジクには、初夏から夏にかけて実がなるものと、秋に実がなるもの、そして初夏と秋両方に実がなるものがあります。

◆ 榊井（ますい）ドーフィン

現在日本で栽培されているイチジクの8割を占める主力品種です。

明治42年に広島県の種苗業者、榊井光次郎氏がカリフォルニア州から導入しました。当初はドーフィンの名で販売されたが、秋果が着き、また夏果の果形もドーフィンと異なることが判明したので、区別するため榊井氏の名前をつけて「榊井ドーフィン」と呼ばれるようになりました。

本種は大粒で採集期間が長く、成熟しても裂果が少なく輸送に耐えることから、営利栽培が進み増殖されるようになりました。

◆ 蓬萊柿（ほうらいし）

ポルトガル人によって寛永年間に伝えられ、それが今日の在来種となっています。早生日本種・唐柿とも呼ばれ、耐寒性があるため東北地方でも植栽されています。

◆ とよみつひめ

福岡県が開発した品種で、2006年（平成18年）に品種登録されました。名前は出生地の行橋市豊前町の（豊：とよ）と甘い（蜜：みつ）から命名されたとの事です。糖度が約17度と甘みが強く、果皮は赤紫色で果肉は黄色く、肉厚でジューシー。

◆ ビオレ・ソリエス

フランスが原産で、黒イチジクと呼ばれています。果皮が濃紫色でやや小ぶりですが、とても甘みの強い品種。佐賀県や佐渡など一部の地域で栽培されていますが、流通量は多くはありません。

◆ カドタ

石川県でも少量しか栽培されていない貴重品。白イチジクとも呼ばれ、果皮は薄黄緑色をしており、果肉は大変甘いです。そのほとんどは料理店やお菓子屋に納品され、一般の店頭には並ぶことはありません。

【入荷情報】

金沢市中央卸売市場には、愛知、石川、和歌山から入荷しています。

愛知県産は4月～8月にハウス物、8月中旬から露地物が出荷され10月まで続きます。品種はドーフィンが9割ほどで、ドーフィンとよく似たサマーレッドという品種も少量入荷しています。石川県産はJAはくい押水支店から主力に入荷し、8月～11月まで続きます。出始めはハウス物で、8月中旬から露地物が出始めます。ほとんどがドーフィンですが、ビオレ・ソリエス（黒イチジク）やカドタ（白イチジク）などの品種も入荷しています。和歌山県産は、露地物のドーフィンが8月～10月まで入荷しています。

【選び方】

ふっくらと大きく、果皮にハリと弾力があり、皮に傷のないものを選びましょう。全体に色づいて、おしりが開いているものが食べ頃です。

【保存方法】

いちじくは、大変傷みやすく日持ちがしない果実ですので、できるだけ早めに食べましょう。特に、目と呼ばれる先端部の割れている部分より腐敗が急速に進みます。

保存する場合は、乾燥を防ぐためビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れておきましょう。食べきれない場合は、シロップで煮てコンポートにしたり、ジャムにするという手もあります。

【皮をむくコツ】

よく洗い、バナナのように軸の方から手でむくと簡単にむくことができます。食べる1～2時間前に冷やすと、より一層おいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】

上品な甘みとやわらかな酸味が特徴のイチジク。たっぷりの果糖とクエン酸が、あの味のもとになっています。食物繊維のペクチンが豊富なので、整腸作用や美容効果が期待できるため、女性にうれしいフルーツです。

また、「フィシン」というたんぱく質分解酵素を含んでいるので、お肉料理などの後に食べると消化を促進し、胃の負担を軽くしてくれます。まさに食後のデザートにはもってこいです。

赤い果実の色は抗酸化物質のポリフェノールの一種、アントシアニンで、ガン抑制効果も期待できます。ちなみに乾燥したものは、生薬としても使われています。

いちじく（生）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
54.0kcal	84.6g	0.6g	14.3g	1.9g
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	カロテン
170mg	26mg	14mg	16mg	18μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【いちじくの日】

愛知県の特産物であり日本一の出荷量を誇る愛知県産のイチジクを、もっと多くの人にアピールして、その美味しさを知ってもらおうとJAあいち経済連が昨年（2012年）に制定しました。日付は愛知県産のイチジクが数多く出回る7月～10月までで、「いちじく」の語呂合わせから19日とした「7月19日」、「8月19日」、「9月19日」、「10月19日」の4ヶ月間です。

【アレンジレシピ】

いちじくとりんごの白和え

材 料（6人分）

いちじく・・・2個

りんご・・・1個

きゅうり・・・1本

《あえ衣》

絹ごし豆腐・・・1/2丁

白すりごま・・・大さじ4

砂糖・・・大さじ1

塩・・・少々

マヨネーズ・・・大さじ4

- ① 豆腐は、軽く重しをのせて水気を切り、白すりごま、砂糖、塩、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、あえ衣とする。
- ② いちじくは皮をむいて1cmの角切りにする。りんごは皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし、塩水にサッとつけ角切りにし、芯は取り除く。
- ③ きゅうりも角切りにし、塩少々をふってしんなりさせ、水気をふき取る。
- ④ ①のあえ衣に、②～③の具をあえて器に盛る。