

いちじく

滋賀の実家にいちじくの木があり、幼いころからの大好物です。木から実をもぎ取ると、白い液が出てベタベタしますが、洗いもせず皮をむいてかぶりつくおいしさは、特別です。旬のお盆ごろから9月には、毎週いちじく狩りに大阪と滋賀を往復します。そこで今回は、いちじくを紹介します。

いちじくは、アダムとイブの“禁断の実”であるともいわれ、古くから存在していたことがわかります。漢字で書くと、「無花果」と書きますが、果たしていちじくには花がないのでしょうか。実は、食用になっている部分は花軸が膨れたもので、熟した実の断面に見える粒々が花です。よって、花が咲かないわけではありませんが、表面からは見えないので「無花果」と書きます。国内の生産高1位は愛知ですが、和歌山、兵庫、大阪と続き、上位4府県で半分以上を占めますので、関西では非常に身近な果物といえます。しかし、生のいちじくは日持ちがしないので、なるべく早く食べましょう。生以外には、定番のコンポートやジャムにして食べるのもお勧めです。

江戸時代に、長崎に伝わった当初は薬用でしたが、水溶性食物繊維のペクチンを豊富に含み、整腸作用のほか、糖分やコレステロールの吸収を抑制して糖尿病や動脈硬化の予防に効果的です。また、カリウムも多く、高血圧予防に役立ちます。軸を切って出てくる白い液は、たんぱく質分解酵素のフィシンであるため、消化を助けます。果糖とクエン酸を多く含んでおり、疲労回復作用やリラックス効果があります。

いちじくは、挿し木すると比較的育てやすいようなので、今年度の収穫後には実家の木を我が家の庭に分家させようかな。

参考文献

- ・からだのための食材大全（NHK出版）
- ・みんなの趣味の園芸 NHK出版ホームページ

（文責：研教 谷口信子）

