



2020年9月

## 焼きナスとイチジクのマリネ【CAND Report No.21】

今回ご紹介するレシピは「焼きナスとイチジクのマリネ」です。  
焼いたナスとイチジクを合わせ、マリネ液に漬けるだけの簡単なレシピです。さっと作れますし、見た目もおしゃれです。白ワインにもとても合いそうですね。今週末の連休に、ぜひお酒と一緒にゆっくり召し上がってみてはいかがでしょうか。

【焼きナスとイチジクのマリネ<sup>1)</sup>】材料:2人前 調理時間:約15分

- ◆ ナス …1本
- ◆ イチジク …2個
- ◆ オリーブオイル …適量
- ◆ バルサミコ酢 …大さじ1/2
- ◆ パセリ …適量

<マリネ液>

ハチミツ …大さじ1/2

レモン汁 …小さじ1

塩 …小さじ1/4弱

- ① ナスは乱切りにして、水にさらしておきます。水気をきいたらラップに包み、500Wの電子レンジで1分加熱しておきます。イチジクは皮をむいてくし切りにしておきます。マリネ液の調味料は合わせておきましょう。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ中火で加熱し、ナスを加えさっと炒めます。火を止め、バルサミコ酢を絡めます。
- ③ 炒めたナス、イチジク、マリネ液を合わせて、冷蔵庫で30分以上冷やします。
- ④ お皿に盛りつけて、パセリを散らせば完成です☆

イチジクは、クワ科イチジク属の落葉樹木です。漢字では「無花果」と表記されています。これは、イチジクは花を咲かせずに実をつけるように見えることが由来となっているそうです。ですが実際には隠頭花序(いんとうかじょ)という形で花をつけており、これが私たちが普段食べている部分になるのだそうです。<sup>2)</sup>イチジクを切ってみると赤くつぶつぶした部分がありますが、ここがイチジクの花になります。食べているのは果実だと思っていましたが、実際には花の部分を食べていたのですね。



イチジクには、水溶性食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは植物の細胞壁や中葉に含まれている複合多糖類で、主に柑橘系の果物の皮などに含まれています。増粘安定剤として、ジャムやゼリーの製造にも使用されています。

ペクチンには便秘や下痢を解消する効果があります。まず、乳酸菌を増殖させることで腸の調子を整える働きがあります。また、ペクチンは腸内の物質と結合することで便の容積を増やし、腸の蠕動運動を促進します。この2つの働きから、体内で発生した有害物質を体外へ排出するため、便秘の方には効果的な成分です。<sup>2)</sup>

また、コレステロール値を下げる効果もあります。ペクチンは、体内で胆汁酸や食物中のコレステロールが吸収されるのを防ぎ、コレステロール値を下げてくれます。コレステロール値が低下すると、動脈硬化や高血圧を予防にもつながります。<sup>3)</sup>

国内で流通しているイチジクの約8割は「榊井ドーフィン」という品種です。その他、「蓬萊柿」や「とよみつひめ」、「ビオレ・ソリエス」などがあります。市場に流通しているもの以外にも、家庭菜園用に様々な品種が出回っています。<sup>2)</sup> イチジクはデザートとしてだけでなく、様々な調理方法がありますので、イチジクの品種と料理の相性などを色々試してみるのもいいかもしれませんね。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ: <https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

1) 焼きナスとイチジクのマリネ

<https://erecipe.woman.excite.co.jp/detail/020cfa670e2a2c857723b1541e91d286.html> (最終閲覧日: 9月11日)

2) 旬の食材百科, イチジク; 旬の時期と主な品種と産地

<https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fruit/figue.htm> (最終閲覧日: 9月11日)

3) わかさの秘密, ペクチン

<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/pectin/> (最終閲覧日: 9月11日)