



自然に学ぼう!
豊野小でエビ釣り体験

6月7日 豊野小プール（詳細はP12）

イチジク

アダムとイブの頃から
愛されてきた果実。
暑い日に冷やして
ほおぼる食感・味は格別。
美容・健康パワーにも注目!



地産
地消

旬の簡単レシピ

イチジクゼリー

材料(5〜6人分) 1人分 90Kcal
イチジク 2〜3個、アガー 15g、
砂糖 100g、水 500ml、赤ワイン 大さじ 1

作り方

- ①アガーと砂糖を粉のままよく混ぜ、水の中にダマにならないようにかき混ぜながら入れ加熱します。
- ②軽く沸騰したら火を止めて、赤ワインを加えよく混ぜます。
- ③皮をむいて輪切りにしたイチジクを型に入れ、冷やし固めます。



協力：宇城市食生活改善推進員協議会三角支部

アラビア地方原産で、果樹の中でも最古の歴史を持ち、5000年前から栽培されていたクワ科の果物です。
日本には17世紀前半に渡来し、薬用として利用されていました。漢字で「無花果」と書くことから、花が咲かない果実のような印象ですが、実そのものが花です。
イチジクは食物繊維のペクチンが多く含まれたアルカリ健康食品です。

- ペクチンには腸の働きを活発にし便通を整える作用や、血中のコレステロールを下げる作用がある。
- 果実、葉、幹から出る白い液には、たんぱく質を分解する消化酵素のフィシンが含まれていて、胃を丈夫にする働きがある。
- 果実に含まれるベンズアルデヒドは免疫力を高め、ガン細胞の生成過程を抑制する効果がある。

宇城産のイチジクは三角町を中心に栽培されており、面積2.5ヘクタール、生産量45トンを越える県下第一位の産地となっています。
イチジクの出荷は加温ものが5月上旬から始まり、9月中旬まで県内を中心に、中国、九州各地へ出荷します。



わたしたちの街 平成19年5月末現在(前月比)

●人	□	64,055人	(-26)
●男	性	30,234人	(-5)
●女	性	33,821人	(-21)
●世帯数		21,977世帯	(+19)
●面積		188.56km ²	

▼中学の野球大会を取材しました。2日間の日程で行われましたが、連悪く2日もテッドボールをもらった子が。ひどい当たりではなかったのですが、思わず「ナイスタッドボール」と叫んだのは本人の保護者でした。(〇〇)

▼6月10日に日本舞踊の祭典が開催され写真を撮りに行きました。その中で、6歳、7歳の子どもたちが可憐に、姿勢正しく踊る姿に感心させられました。(極)

▼温泉ファンの家族は「サウナに入っただけ、〇グラム減った」と言いながら飲むビールが大好き。「カロリー計算すると、絶対オーバー!!」と話しても、ストレス解消にはなっているのかな?と心ひそかに思っています。(〇〇)

ぬきり