

多伎地域

いちじくのワイン煮

【材料】

いちじく	1kg
(皮をむいたもの)	
白ワイン	100cc
砂糖	60~80g

【作り方】

鍋に、いちじく、白ワイン、砂糖を入れ、30分間弱火で煮る。



多伎町の特産品いちじくは、蓬萊柿という品種で、ふっくらと大きく、果肉に張りと弾力があり、甘味が強いのが特徴です。そのまま食べるのが一般的ですが、最近ではジャムやワインシロップ漬け、ドレッシングなど加工品としても販売されています。また、姿煮やてんぷらなど、料理としていただく楽しみ方もあります。

いちじくのワイン煮は、いちじく農家の主婦たちが、少し手間ひまをかけて作る、少し高級感のある料理です。大社の白ワインを使います。冷やして、抹茶と一緒にいただいでください。

バイアムのシーチキン和え



バイアム

【材料】 4人分

バイアム	60g	
えのきだけ	40g	
人参	20g	
A	シーチキン	35g
	すりごま	大さじ1/2
	マヨネーズ	15g
	スキムミルク	小さじ1

【作り方】

- ① 人参は短冊切り、えのきだけは半分に切る。それぞれ茹でる。
- ② バイアムは好みの柔らかさに茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③ これらを、左記の調味料 A で和える。

バイアムはひゆ菜とも呼ばれ、夏が旬の野菜です。カルシウムや鉄分を多く含み、栄養価が高い野菜です。

合併前の多伎町食生活改善推進協議会の初代会長が、葉物の少ない7月ごろに、栄養価が高く、育ちやすいバイアムを使ったメニューを考案し、キッチンカーで普及させました。

