



いちじくの白和え

【材料】 3~4人分

- ・いちじく...5~6個
- ・絹ごし豆腐...1丁
- ・マスカルポーネチーズ...50g
- ・白練りごま...大さじ1
- ・白ごま...大さじ1
- ・だし醤油...大さじ1/2~1
- ・塩...1~2つまみ
- ・砂糖...小さじ1~2
- ・あれば生ハム...適量

京都の城陽産のいちじく
美味しいですよ



1. 豆腐は30分以上しっかり水切りしておく
(冷蔵庫に入れておく)



水切りしおかりと!
memo

2. いちじくは、洗って水気をしっかり拭いて
軸を落とし4~6等分にカットする。
皮は剥いても、ついたままでどちらでもお好みで。
今回は柔らかかったののでそのまま使いました。



3. Aを全部ミキサーやフードプロセッサーにかけて
なめらかな白和え液を作り、冷蔵庫で冷やしておく。
食べる前にお皿に2のいちじくとあれば生ハムと一緒に
盛り付け、その上によく冷やした白和え液をポンッと乗せて
出来上がり!



ミキサーやFPがなければ
泡立て器でも!



いちじくは、果実の中に花をつけ外側から花が見えないため漢字で「無花果」と表すようになったそうです。
水溶性の食物繊維やカルシウム、鉄分などが豊富な果物で、他にも消化酵素が含まれているため
二日酔い防止にも良いと言われています。少し塩味の効いた白和え液と甘いいちじくの組み合わせが
白ワインによく合います。また塩や醤油のかわりにはちみつや砂糖で甘くしてナッツを散らしてデザートとしても◎!
どちらもよ〜く冷やして召し上がってくださいね。