

土からキッチン～『いちじくの春巻き』～健腸レシピ

2022年9月20日

みなさん こんにちは～😊

随分涼しくなって過ごしやすくなりましたが、昼間はまだまだ暑い日もあり体温調節が難しい季節です。自律神経もゆらぎがちになるので、食生活を整えることや入浴もぬるめのお湯で湯船につかったり、軽いストレッチなどで自律神経を整えていきましょう！

さて今日ご紹介するのは、今最盛期の「いちじく」

東郷町の石川農園さまのいちじくを使ったレシピです。

石川農園さんは直売をされているのでぜひご利用ください！

※愛知県東郷町大字春木字助右衛門新田113-138です。朝から人気なのでお早めに！



駐車場から降りると、周辺はいちじくの香りが漂っていますよ～😊

いちじくは便秘や下痢など腸内環境を整えるのにとっても効果的！

その他痔やイボ、のどの痛みなど腫れ物にも効果的なんです。

最近デザートにもよく使われるいちじくは、生で食べるのはもちろん美味しいのですが、今回はちょっと違う食べ方をご紹介します。

今回はワインにも合うレシピ。

ペアリングしたのは「はこだてわいん」の北海道100ピノ・ブラン2020です。

北海道の契約農園で作られた高品質のブドウを使って作られたワイン。

青リンゴやハーブを感じさせる香りと、酸味とコクのある味わいの辛口ワインです。

詳しくははこだてわいんのホームページをご覧くださいね。

いちじくの春巻き（6本分）

○材料

いちじく 3個

クリームチーズ 6個（個包装90g）

生ハム 6枚

春巻きの皮 6枚

油 適量

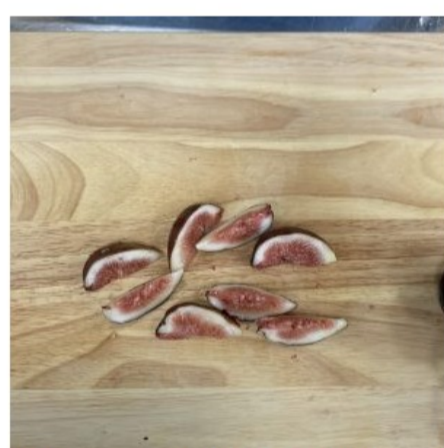
小麦粉、水 少々（春巻きの皮を閉じる用）

※お好みで蜂蜜



○作り方

①いちじくは皮のまま縦に6等分に切る。



②クリームチーズは3等分の棒状に切る。

③春巻きの皮を広げて生ハムをしき、上にいちじく、クリームチーズを乗せて春巻きの皮で包み最後の三角の角に小麦粉を水で溶いたものをつけて閉じる。



④油を熱し適温になったら巻いた春巻きを入れて皮に色がつく程度揚げて出来上がり！

お好みで蜂蜜をかけても美味しく召し上がっていただけます。



そしておまけに、いちじくのとぶらも載せました。



普通のとぶら同様、衣をつけて揚げるだけ。

ぜひ塩で召し上がって下さい。