

# 土からキッチン～『いちじくのハニーバター』～健腸レシピ

2022年9月29日

みなさん こんにちは～😊

昼間の気温と朝夕の気温の差が激しい季節ですね。私も夏場は出来るだけ帰宅後ウォーキングをしていたのですが、暗くなるのが早くなってきたので何となく早く帰って早く寝なきゃと思ってしまって、出にくくなっています。（これはもう言い訳にすぎないです(^\_^;)）

もう少し自分に厳しくなってウォーキングも頑張らねば！と思っています。みなさんは健康のために何か運動はされているでしょうか？毎日5分、10分でも続ければ積み重ねられていきますので、簡単な運動やストレッチから初めてみるのがオススメです。

さて、今日のレシピは石川農園さんのいちじくが再登場です！



そのままでも甘くて香り豊かでおいしいです。それはもう、もちろんなのですが。

ひと加えてみました。今日はレシピとは言い難いです。

バターと蜂蜜をかけて焼くだけ😊

これが、また美味しい。

アダムとイブが腰を隠している葉っぱ。あれ、いちじくの葉っぱだとご存じだったでしょうか？歴史は古く、薬用にも使われてきたいちじく。葉っぱも漢方薬などに使われるそうです。

食物繊維は豊富で腸を潤し便通を促進し便秘改善にも効果があります。

最近ドライいちじくも、よく見かけますね。果糖なのも豊富なのでエネルギー源として蓄えていた国もあるとか。

愛知県はいちじくの栽培が盛んです。特産物としているところもあるので、たくさん今の時期は並ぶので、ぜひ色々な食べ方をためしてみてくださいね。

## 〇材料

いちじく 3個

バター 20g

はちみつ 15g

## 〇作り方

①いちじくは半分に切る

②バターを3等分に切り分け、いちじくの上のにせ、はちみつを回しかける。



③オーブントースターでバターが溶けるくらい焼いて出来上がり！



いちじくとバターの相性ピッタリなデザートです。