

いちじくのおしゃれな食べ方。新潟では見なれた果物です。健康食材として見直したい食材。



普通の牛乳寒天では味わえない、いちじくの独特な食感が新鮮。

いちじくのジェラード

(分量:4人分)

●いちじく(生)…400g ●生クリーム…100g ●砂糖…60g

作り方

- ①果物は事前に一口大に切り、冷凍しておく。
- ②フードプロセッサーに、少し解凍した①と他の材料を入れ、すり潰す。
- ③全体が滑らかになったら取り出し、器に盛る。ゆるいようだったら器に盛った後、冷蔵庫で固める。

いちじく寒

(分量:4人分)

●いちじく(缶詰)…3個 ●粉寒天…1袋 ●牛乳…200cc
●A缶詰の汁と水…200cc ●砂糖…10~30g ●ミントの葉…4枚

作り方

- ①鍋に粉寒天を入れ、Aの水で煮溶かす。いちじくはつぶしておく。
- ②寒天が溶けたら、いちじくを入れ、好みにより砂糖を加え、牛乳を入れて混ぜ、沸騰前に火を止める。流し箱に入れ、冷やし固める。
- ③人数分に切り分けて器に盛り、ミントを飾る。