ICHIJIKU SAUCE RECIPE

いちじくソースを楽しむレシピ集

大和郡山市いちじくワイン協議会

ソース豚の生春巻き

いちじくソースのみで味付けするので、かんたん。生野菜をおいしく食べることができます。

材料（６個分）　【２０分】

●豚肩ロース肉薄切り	１５０ｇ
●生春巻きの皮	６枚
●大葉	６枚
●人参	１/２本
●セロリ	１/２本
●きゅうり	１/２本
●いちじくソース	大さじ２
●サラダ油	適量

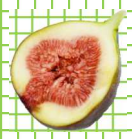
HOW TO

1　フライパンに少量のサラダ油をひき、強火にする。熱くなったら豚肉を入れ十分に火を通す。ほどよく焼き目がついたらいったん取り出し、フライパンに残っている油を捨てる。

2　フライパンに**1**を戻し、いちじくソースを加えて、中火で加熱する。ソースの焦げ付きに注意しながら煮詰めて皿に取り出し、冷ましておく。

3　人参、セロリ、きゅうりは細切りにして水にさらし、ざるにとる。人参は耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ５００Ｗで１分加熱する。

4　**2**が冷めたら生春巻きの皮に**3**と大葉を包んで完成。お好みで甜面醤などを添えてどうぞ。



ハンバーグ・いちじくソース添え

ハンバーグソースにいちじくソースを使って子供たちが喜ぶ甘めのソースに。

材料（３個分）　【２５分】

〈ハンバーグ〉

●合い挽きミンチ	300ｇ
●たまねぎ	1/4個
●パン粉	カップ1/2
●卵	1個
●牛乳	大さじ３
●塩	小さじ1/3
●こしょう	適量
●ナツメグ（又はバジル）	適量
●サラダ油	適量

〈ソース〉

●赤ワイン	100cc
●トマトケチャップ	大さじ３
●いちじくソース	大さじ２

HOW TO

1　フライパンにサラダ油を適量入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。あめ色になってきたら皿に入れてラップし、冷蔵庫で冷ます。

2　パン粉を牛乳に浸しておく。

3　合い挽きミンチをボウルに入れ、こしょう、ナツメグ、塩を入れて練る。粘り気が出てきたら、冷ましておいた**1**と、**2**を入れて、パン粉の塊が見えないぐらいまでさらに練った後、溶き卵を加え、全体的にトロッとした粘り気が出るまで練る。

4　両手にサラダ油（分量外）を付け、**3**を３等分し、お手玉をするような要領で空気を抜きながら丸く成型する。

5　フライパンに少量の油をひき、中火で片面を３分焼く。側面に火が通ったら、裏返してさらに中火で２分焼く。両面に火が通ったら、ふたをして弱火で４分蒸し焼きにする。そのあとさらに３分ほど蒸らす。

6　**5**のフライパンの中の油を半分ほどキッチンペーパー等で吸い取る。フライパンに赤ワイン、トマトケチャップ、いちじくソースをあらかじめ混ぜ合わせて入れ弱火で５分加熱する。ハンバーグが焦げないように裏返しながらソースを絡めて完成。

いちじくソース焼きそば

甘くてスパイシーなソースで作る焼きそばはお店の味のよう。野菜それぞれの味が際立ちます。

材料（３～４人前）　【２５分】

●中華そば	３玉
●豚肩ロース肉薄切り	１５０ｇ
●もやし	１袋
●キャベツ	１/８玉
●たまねぎ	１/２玉
●人参	１/２本
●ピーマン	中２個
●長ネギ	１/２本
●いちじくソース	大さじ5
●サラダ油	小さじ４
●青のり	適量

HOW TO

1　フライパンにサラダ油小さじ１をひき、中華そばをほぐしながら炒める。部分的に焼き色がついたら、いちじくソースを大さじ２を入れて混ぜ、火を止める。いったん皿に取り出す。

2　たまねぎ・人参・ピーマンを細切りにする。キャベツは５センチ程度の食べやすい大きさに切る。長ネギは小口切りもしくは白髪ねぎにする。もやしは水洗いした後、よく水を切っておく。

3　フライパンにサラダ油小さじ１をひき、**2**を入れてキャベツがしんなりするまで中火で炒める。炒めたらいったん皿に取り出す。

4　フライパンにサラダ油小さじ１をひいて強火にし、フライパンが熱くなったら、もやしを３０秒ほど炒め、**3**の皿に取り出す。

5　フライパンにサラダ油小さじ１をひき、強火で豚肉を炒める。火が通り、少し焼き色がついたら中火にし、いちじくソース大さじ１をからめて、煮詰まったら火を消し、**3**の皿に取り出す。

6　フライパンにサラダ油小さじ１をひいて強火にし、フライパンが熱くなったら**1・3・4・5**を全部入れ、いちじくソース大さじ２を入れ混ぜる。よく混ぜて炒め、全体になじんだら火を止める。

7　皿に盛りつけ、青のりをかけて完成。

いちじくソース肉まん

具と別にソースを包みこむことで、いちじくソースの味が引き立ちます。

材料（８個）　【５０分】
（うち、蒸す時間２０分）

〈肉まんの皮〉

●強力粉	５０ｇ
●薄力粉	１５０ｇ
●ドライイースト	５ｇ
●ベーキングパウダー	５ｇ
●砂糖	大さじ２
●塩	小さじ１／２
●オリーブオイル	大さじ１
●水	１００ｃｃ

〈肉まんの具材〉

●豚ひき肉	１５０ｇ
●玉ねぎ	中１／２個
●パン粉	大さじ２
●片栗粉	大さじ１
●いちじくソース	大さじ３

HOW TO

1　肉まんの皮の材料をすべてボウルに入れ、水を少しずつ足しながらこねる。

2　**1**にラップをして温かい場所に約２０分置いて発酵させる。

3　玉ねぎはみじん切りにして、大さじ１のパン粉と混ぜてなじませる。

4　**3**に豚ひき肉、片栗粉をいれて十分にこねる。
最後にいちじくソースを大さじ２入れてさらにこね、８等分にしておく。

5　膨らんだ**2**をそっとボウルから取り出し８等分して丸める。

6　台に打ち粉をして**5**をひとつずつ麺棒で円形に広げ、真ん中にいちじくソース少々を塗って**4**を置く。

7　左手に生地を置き親指で具を押し込みながら、右手でひだを寄せるように包んでいく。（生地の端にソースや油分が付かないよう注意する。）

8　蒸し器で２０分蒸し、完成。

いちじくソース炊き込みご飯

いちじくソースのみで味付け。ソースで炊めたキノコはとてもいい香り。
三つ葉やゴマを添えてさわやかに。

材料（２合分）　【１５分】
（炊飯５５分）

●米	２合
●鶏もも肉	１/２枚
●シイタケ	中型４枚程度
●マイタケ	１５０ｇ
※エリンギやシメジでも可	
●ごぼう	５０ｇ
●バター	５ｇ
●いちじくソース	大さじ5
●三つ葉	１束
●ゴマ	適量

HOW TO

1　シイタケはいしづきを取り、薄切りにする。マイタケは食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして、水にさらしてから水気を切る。鶏は皮を取り、１センチ角ぐらいに細かく切る。

2　フライパンにバターを入れて中火にし、**1**を全部入れ炒める。鶏に焼き色が少しつき、キノコの香りが立ってきたら、いちじくソースを全て入れて、さらに炒める。

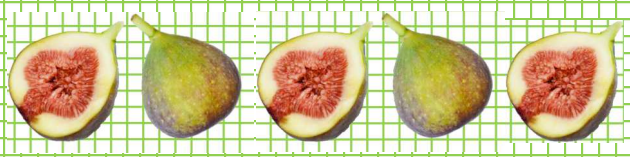
3　炊飯器に通常通りの水加減で２合の米を炊く準備をする。

4　**2**を**3**で用意した米のうえにまんべんなく置く。（米と混ぜないこと）

5　通常の方法で炊飯する。

6　炊けたら、よく混ぜ、刻んだ三つ葉の半分を混ぜ込む。

7　盛り付けたら、残りの三つ葉とゴマをお好みの量だけ散らして完成。



番外編　いちじく羊羹

生のいちじくを使用することで香りがよく、見た目も涼しげで綺麗です。

材料（３人分）　【１時間】

●白あん（加糖）	２００ｇ
※柔らかめのあんなら１０～３０ｇ増やしてもＯＫ	
●水	２５０ｃｃ
●いちじく（熟しすぎていないもの）	２個
●粉末寒天	２ｇ

HOW TO

1　鍋に水を入れ中火で沸騰させる。
沸騰させたまま粉末寒天を全部入れ、よくかき混ぜる。

2　火を弱火にし、白あんを少しずつ溶かす。
あんがムラなく完全に溶けたら、火を止める。

3　いちじくの皮をなるべく薄くむいて、半分に切る。

4　バットや流し缶（寒天等を固める容器）に**3**を並べ、上から**2**を
いちじくが少し覆われるくらいまで注ぐ。

5　**4**を冷蔵庫で３分ほど冷やす。

6　表面が少し固まったら残りの白あんを流し込み、４０分程冷蔵庫で冷やす。

7　固まったら型から取り出し、好きな大きさに切って完成。

大和郡山市いちじくワイン協議会