



## 「いちじく」



みなさんこんにちは。今日は「いちじく」のお話をします。

いちじくは、夏から秋にとれる果物で、愛知県は、日本一のいちじく生産地です。食べている部分は「花たく」と呼ばれ、たくさんの小さい花が集まっていて、食べたときに独特の食感があります。原産地はアラビア南部で、1630年頃中国より日本に伝わったと言われています。また、アダムとイブが服の代わりに身に着けた葉っぱもいちじくの葉だと言われるほど歴史ある果物です。果肉の赤色にはアントシアニンが含まれており、がん予防の効果が期待できます。また、「ペクチン」と呼ばれる食物繊維が豊富に含まれ、腸の動きを活発にします。

今日は、愛知県産のいちじくを使った「いちじくジャム」をスライspanにぬって食べましょう。これでお話を終わります。