

いちじくの甘露煮

この時期は何処へ行ってもイチジクの実が売られています。木なりで熟したイチジクは生で食べたいのですが、青いイチジクは甘露煮で煮て、少しづつ楽しみたいものです。

普段砂糖は沖縄の黒糖を常時使用しているのですが、イチジクの場合は「てんさい糖」を使います。自然の砂糖でありながらクセのない感じが果物の甘露煮にピッタリです。黒糖ですと香りが強い分、果物の香気を損なうような気がするのです。かといって白砂糖は論外ですものね。作り方は簡単です。

- 1) ヘタをハサミで切り落とす
- 2) 大鍋で大雑把に茹でて、汚れとアクを取りのぞく
- 3) 水を替えて茹でなおし、少し汁が色づいた頃に、てんさい糖と赤ワイン少々
- 4) 落し蓋をして、煮詰まるまで煮る、

これだけです。3) のときに、楊枝でつついでイチジクに適当に穴を開けておくと、ポッタリとした丸い感じの仕上がりになるそうですが、私はこの形が好きです。

こんな簡単な物ですが、自分で作っておくと余計な添加物は入れないので、何よりも安心感が違います。それと仕上の感じを自分好みに調整できることですね。てんさい糖は黒糖よりも甘みが強いので、うっかりすると甘くなりすぎます。要注意です。でも、甘くし過ぎたらレモンを絞って調節すればいいんです。これも自作ならばこそです。

そして何よりも休日の午後をゆっくりと穏やかに過ごせますよ

