

青イチジクレシピ

イチジクのコンポート

【材料】

青イチジク	500g
お好みの砂糖	125g (25%)
お酢	大さじ1.5杯
醤油	少々

【作り方】

- 1 青イチジクを洗ってざっくり水を切り、果肉ギリギリにヘタをカットする。
- 2 カットしたところをフォークや爪楊枝で数か所の穴をあける。
- 3 鍋にイチジクを入れ、上に砂糖を乗せて蓋をし、弱火で1時間ほど炊く。

イチジクから水分が出てくるので、焦げ付きはないが、鍋はホーロー鍋よりも厚めの鍋がよい。

お酢と醤油は柔らかくなってからでも良い