

タイトル	完熟イチジクの冷製パスタ		
チーム名	TEAM 無花果		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	二神諒洋	松尾陽貴	山本樹弥
いいともあいち会員名	愛楽農園はいぼーなす		
コラボした食品・食材	イチジク		

コラボの理由

①イチジクの魅力を伝えたい

イチジクは、農耕面積・産出額・全国シェア率が都道府県別で1位、収穫量も全国2位という愛知県を代表する果物の1つです。イチジクは通常冷やして食べ、アレンジを加えて食べられることはそれほど多くありません。また、非常に強い甘みとうま味が特徴で、水溶性食物繊維をはじめ、ミネラル類が豊富に含まれています。栄養豊富なイチジクを豪勢に使い、ひと手間加えることで、更なるイチジクの魅力を伝え、食べてもらいたいと考えました。

②「愛楽農園はいぼーなす」は、農業の原点に立ち返り、有機肥料を使い安全性に配慮した栽培をしています。また、味にこだわり、栄養を豊富に含んだ土壌で農作物を栽培し、甘みや旨味が詰め込まれる工夫をしています。鮮度の高い果物や野菜や、それを原料とした加工食品の販売を行っている農園です。実際に見学して強く感動しました。以上の理由により、「愛楽農園はいぼーなす」にコラボをお願いしました。

「持続可能な食」のポイント

持続可能な食のポイントは次の3点です。

1. 健康な食「進化」：私たちの考えたレシピ『完熟イチジクの冷製パスタ』は、PFC バランスはもちろんのことビタミンや食物繊維を含み健康・美容を意識した1品です。また、イチジクを豪勢に使いイチジク本来の良さを存分に感じられる1品に仕上げました。
2. 興味深い食「深化」：イチジクは、あまり調理されることのない食品です。そのイチジクの食の幅や可能性を広げました。イチジクをそのまま食べるだけでなく、調理することでイチジクのひと味違う魅力や存在、イチジクの側面を感じられるように調理を行いました。
3. 連携のとれた食「伸化」：西尾市にある「愛楽農園はいぼーなす」のイチジクは、愛知県を代表する特産品の1つです。提案したレシピにより、地産地消をPRすることができる1品となっています。このレシピコンテストは、『愛知の食』のネットワークでつながれたまさに横展開の「伸化」です。

以上、愛楽農園はいぼーなす・愛知学院大学のコラボレシピ『完熟イチジクの冷製パスタ』の持続可能な食・食のSHIN化です。

完成品の写真



材料（2人分）

スパゲッティ	200g
◎イチジク	300g
オリーブ油	5g
レモン汁	10g
塩	3g
鶏ムネ肉	50g
レタス	30g
玉ねぎ	30g
粉チーズ	適宜

作り方

1, 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えて、麺の記載通りの時間でスパゲッティ麺をゆでて、冷たい水に取ってから水気を切る。鶏ムネ肉は、鍋に熱湯を沸かし、全体に火が通るまで、茹でる。

レタスは水洗いし、一口大にちぎる。玉ねぎは、薄くスライスして、レタスと同じボウルで、水にさらしておく。

2, イチジクを包丁で、半分に切りスプーンで皮をとる。1.5個分を1cm幅に切る。残り2.5個分は、すり鉢ですりつぶす。

3, すりつぶしたイチジク・レモン汁・塩をよく混ぜ合わせる。

4, 1のスパゲッティに3のソースの2/3の量を絡める。

5, 4を皿に盛りつけて、1のレタス・玉ねぎの水気を切り盛り付ける。2のイチジクを盛り、3の残りのソースをかける。

※お好みで、粉チーズをかける。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 900円