

きよりの
市場から



甘くて栄養豊富な城陽産

京都府内での出荷量の
大半を占める城陽市特産

⑧ イチジク



のイチジクが、今、旬を
迎えています。

京都府にお住まいの方

は、柔らかくて傷みやす
い果物というイメージを
お持ちではないでしょう
か。実は、府内で広く販
売されている城陽市産の

イチジクは完熟したもの
を収穫・出荷しているた
め、他府県産よりも柔ら
かく、甘味が強いのの特
徴です。

栄養価の高い果物で、
カルシウムや鉄分などの
ミネラルに加え、動脈硬
化を予防するアントシア
ニン、腸内環境を整える
食物繊維などが豊富に含
まれています。その栄養

素の多きから、「不老長
寿の果物」と呼ばれるこ
ともあるほどです。

皮を剥いてそのまま食
べるのももちろん、ケー
キやフルーツサンドなど
のスイーツにもおすす
めです。

市場の目利きによる
と、ぼつりと丸みがあ
り、皮が赤褐色に色づい
ているものは味が良く、
また、お尻の部分（果頂
部）が割れかけているも
のが食べ頃だそうです。
甘くて栄養豊富な城陽
市特産のイチジクで夏の
暑さを乗り切りまし
ょう。

（京都市中央市場）