

# 特集 JAふじ伊豆の「イチジク」

～ 8月から11月が旬！  
「いちじくジャム」もおすすめ～

JAふじ伊豆管内(静岡県東部地域)ではさまざまな果物が栽培され、今の時期はイチジクが旬を迎えています。イチジクはクワ科の落葉樹で「無花果」と書きますが、「果実」と思われている部分はじつは「花」です。栄養も豊富で、芳醇な香りと滑らかな食感、甘みが特徴です。そのまま食べても加工品にしてもおいしいイチジクを満喫しませんか？



JAふじ伊豆管内では「**富士市**」「**伊東市**」が**産地**



JAふじ伊豆管内では、富士市と伊東市が主なイチジクの産地です。年間の出荷量は約7.5トンで、ファーマーズマーケットや地元スーパー、県外にも出荷しています。旬は8月から11月上旬で、今年は1週間ほど出荷が早まりましたが、香り・甘みともに良い出来です。主力品種は「樹井ドーフィン」で、果実は滴(しずく)型で赤紫色をしています。畑にも香りが立ち込めるほど芳醇な香りと後味がスッパリした上品な甘みが特徴です。あいら伊豆地区(伊東市)では、ジャムにも加工し、人気を集めています。

JAふじ伊豆 あいら伊豆地区 営農販売課 山口翔梧

## 私たちが生産しています！

富士地区いちじく部会  
飯島果実園代表 飯島 正道さん(39)



### 病害虫と闘いながら 良質なイチジクを出荷

富士山を仰ぎ見る富士市でイチジクのほか米やナシ、ミカンを栽培している飯島さん。「イチジクづくりで大切なことは、病気を出さないこととカミキリムシを防ぐこと」と話します。病気は、雨の多い時期に土壌中の病原菌が雨滴で跳ね上がり、樹に付着することで発病するため、稲わらを畑に敷き詰め、跳ね上がりを防いでいます。「稲わらを大量に使うので、米とイチジク栽培は一体」と言います。カミキリムシの幼虫は樹の内部を食い荒らし、食われた樹は枯死すること。「イチジクは連作を嫌うので、枯れた樹の代わりに植え直しができない。だから今の樹が大事」と常に畑を見回ります。「手をかけた分、上質。ぜひ味わってほしい」と笑顔を見せます。



実りを確認する飯島さん



時田正規営農アドバイザーと意見交換する飯島さん(右)



病気を防ぐために畑に稲わらを敷く工夫も

あいら伊豆いちじく部会  
岩崎 のぶ子さん(82)



### イチジクを育てて30年超 やっぱり朝採りがおいしい！

伊東市の山間で30年以上にわたりイチジクや柑橘(かんきつ)類を育てる岩崎さん。ハクビシンの食害に悩まされていましたが、JAの補助もあり電気柵を設置して獣害対策を講じています。岩崎さんは背丈を超える立派な樹からイチジクを収穫し、果実の温度が上がる前に収穫する朝採りにこだわって作業を進めます。「赤紫色に色付き、ずっしりと重たいものがおいしい。イチジクは傷みやすいので地元産がおすすめ」と話す岩崎さん。「柑橘類に比べれば、軽いので収穫は楽。良い収入になるので、イチジク栽培に挑戦してもらえればうれしい。早起きは必須ですが」と話します。



山口職員と樹勢を確認する岩崎さん(右)



収穫時期が近づくと赤くなるイチジクの実



岩崎さんの背丈を超えるほど伸び樹勢が盛んな樹

## 人気です！いちじくジャム

当JAのあいら伊豆地区では、地元産の新鮮なイチジクで「いちじくジャム」を生産・販売しています。イチジクの芳醇な香りをそのままに、甘く濃厚に仕上げています。パンはもちろん、ヨーグルトに入れてもおいしいです。



あいら伊豆地区特産「いちじくジャム」

イチジクの栄養素「ひとロメモ」

JA静岡厚生連 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里さん

ビタミン類、ミネラル類、食物繊維などをバランス良く含んでいます。水溶性の食物繊維「ペクチン」が豊富で、糖の吸収を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を抑えてくれます。たんぱく質分解酵素も含まれ、消化を促し、消化不良を防ぐ効果もあるとされています。

## イチジクはここで買えます！

- いで湯っこ市場 (「いちじくジャム」は通年販売)  
伊東市玖須美元和田715-26  
9:00～16:00(定休日:第3火曜日・年末年始)  
電話:0557-44-5050
- すど良心市  
富士市中里1143-2(須津支店敷地内)  
9:00～12:30(平日のみ営業)  
電話:0545-34-0810(須津支店)

その他、JAふじ伊豆ファーマーズマーケット・直売所、県東部地域のエスポット・マックス/リユなどのスーパー  
※生産量が限られます。品切れの場合もございます。何卒ご了承ください。  
※電話注文は受け付けておりません。

## みんなで実践 国産国産 協同の和 JAふじ伊豆旬のトピックス

**ワサビの生産量増加を図る**

市場を視察する生産者

**機能性表示食品届け出完了 販売へ**

商品を紹介する生産者の佐藤光さん(左)と前島弘和さん

**良質な原木シイタケの生産へ**

生産現場を巡回し菌の活着調査

**今が旬! 甘くて大粒の落花生**

生産者(左)に栽培を指導する営農アドバイザー

**冷茶で残暑を乗り切ろう**

数量限定の「水出しティーバッグ缶」

**間もなく新米出荷開始**

エコ栽培米の生育を確認する営農アドバイザー

**地元産ブルーベリーの魅力探る**

甘さに驚きながら収穫を楽しむ生徒たち

**生落花生の出番です**

目ざろえ会で出荷規格を確認(左)

伊豆太陽地区(兼)わさび共販委員会青年部は、6月上旬に市場巡回と他産地の視察を行いました。販売情勢や栽培の違いなどを意見交換し、栽培技術の向上につなげています。同委員会のワサビを原料に当JAで作る「わさび漬け」は、「稲取漁港直売所 ころっしえ」の人気商品です。

三島函南地区の「ソフトGABAケール」と「ミシマガチトマト」が、高血圧やストレス、疲労感の緩和機能があると報告される「GABA」を豊富に含むとして、機能性表示食品の届け出を完了し、販売を始めました。同ケールは通年、同トマトは12月から「みしまるかん」などで販売します。

伊豆の国地区は、伝統の原木栽培により高品質なシイタケを生産し、品評会でも毎回上位入賞するなど全国に誇る産地です。7月中旬には菌の活着調査を行い、生産者らがほだ木※の管理方法などを確認しました。原木シイタケは直売所「農の駅伊豆」などで販売しています。(※ほだ木とは植菌された原木のことです。)

あいら伊豆地区では、本年度から甘みが強い大粒の落花生「おおまさりネオ」の栽培に取り組み、旬を迎えました。順調に生育が進み、出来は上々です。「おおまさりネオ」は10月中旬ごろまで、直売所「いで湯っこ市場」で販売しています。

なんすん地区では9月29日まで「ぬまつ茶 淹れ茶 キャンペーン」を行っています。アニメ「ラブライブ! サンシャイン!!」とコラボした新商品「水出しティーバッグ缶」を数量限定で同地区のファーマーズマーケットなどで販売中。手軽に沼津茶を楽しめて人気です。(※数量限定のため販売が終了している場合もございます。)

「ごてんぼこしひかり」のトップブランド米「このはなの恵み」を生産する御殿場・小山エコ栽培米出荷組合は、9月下旬から新米の出荷を始めます。8月9日には御殿場地区本部で出荷説明会を行いました。今期は6月後半から気温が高い日が続いていますが、生育は上々です。

富士市立高校の生徒は7月、地元農産物を使った商品開発の授業の一環でブルーベリー農園を訪れ、収穫を体験しました。生徒は1月の発表会に向け商品開発に取り組みます。甘みが強い富士市産ブルーベリーは、9月中旬ごろまで同市のJA産直市の一部で販売しています。

富士宮地区特産の「塩焐で用生落花生」の出荷が最盛期を迎えています。8月7日の目ざろえ会では生産者が出荷規格を確認しました。普通サイズは9月末ごろまで、大粒サイズは10月末ごろまでファーマーズマーケット「う宮〜な」で販売しています。(※人気商品のため朝一のご来店をおすすめします。)