

一人の健康から地球の未来まで

赤塚植物園の

グリーン通信

Green Communication

〇〇〇

vol.280

(2024年7月発行)



お家で完熟を楽しもう！イチジク栽培の魅力

『不老長寿の果物』と言われるほど栄養豊富なイチジク。水溶性の食物繊維や消化酵素を多く含み、腸活にもおすすめのフルーツです。

日持ちがしないため流通品のほとんどは完熟する前に収穫されますが、イチジクは追熟しない果物なので、完熟果を食べられるのは育てた人の特権です！

栽培は比較的簡単で、実付きが非常によく、最短で植え付けの翌年から収穫が楽しめます。

たくさんの品種がありますが、スーパーなどでよく売られているのはほんの数品種。

お家で育てれば、いろいろな種類のイチジクを楽しむことができますよ。



イチジクの基本の育て方



植え付け

時期

ポット苗なら真夏、真冬を除き通年可能です。

用土

水はけ、水もちの良い土で植えつけます。果樹・花木用の培養土か、赤玉小粒8割、FFCバーク堆肥2割で配合します。果樹にも使用できる赤塚オリジナル バラの土がおすすめです。

置き場所

日当たりの良い場所



水やり

鉢植えは、土の表面が乾いたらたっぷりと水を与えます。

地植えは、基本的に水やりは必要ありませんが、夏の日照りが続くような日は水やりをしましょう。



剪定

イチジクには初夏から夏に実る「夏果」、晩夏から秋にかけて実る「秋果」があります。

夏果は秋までに花芽が前年伸びた枝にでき、それが冬を越して夏に果実を实らせます。夏果専用品種の場合、秋以降にはすでに夏果の花芽ができていますので、冬に長い枝のみ20 cmほどの長さになるよう剪定します。

秋果は春から伸びた枝に花芽がつき、その年の秋に果実を实らせます。秋果専用品種の場合、冬に長い枝は2～3芽残して剪定します。



収穫したイチジクを楽しむ



そのまま生で

完熟の実を収穫してすぐ食べる、
とても贅沢な時間です。



冷蔵なら2〜3日、
冷凍なら約1ヵ月ほど
保存できます。

凍らせてシャーベットに

作り方は簡単!実を丸ごと凍らせるだけ。
少し溶けたタイミングで食べるのが
おすすめです。

ジャムに

イチジクのジャムは
とても色鮮やか。
香り高く、上品な
甘味が楽しめます。



ドライイチジクに

水分が抜けることで栄養素が凝縮され、
身体に良い成分を効率的に補いやすくなり
ます。

ドライイチジク独特の歯ごたえとプチプチ
した食感も最高!ヨーグルトやバニラアイス
と合わせるのもおすすめです。



FFCパビリオン 果樹担当の おすすめ品種



＼夏におすすめ／

サマーレッド

夏秋兼用種

国内で最も多く流通してい
るドーフィンの改良品種で、
愛知県で特に多く生産され
ています。

見た目や味はドーフィンに似
ていますが、風味は控えめ
でさっぱりとした甘みが特
徴です。夏によく冷やして食
べるのにぴったり!



＼秋におすすめ／

ビオレソリエス

秋果専用種

原産国のフランスでは有名
な品種。日本での流通は少
なく「幻の黒イチジク」と呼
ばれています。

果皮は全体的に黒紫色、果
実は約50〜80gとやや小ぶ
り。果肉は赤い部分が多く
ねっとりした食感で、甘みも
楽しめる人気品種です。



＼秋におすすめ／

ホワイトイスキア

夏秋兼用種

小ぶりの実にしっかりと甘
味が詰まっており、生食に向
く品種。皮ごと食べられま
す。ドライイチジクにするの
もおすすめ。

豊産性でたくさん実がつき
ます。樹勢は弱くコンパクト
に育つので、鉢植えにも向い
ています。

赤塚植物園 アカツカFFCパビリオン

〒514-2293 三重県津市高野尾町1868番地の3 TEL 059-230-2121
【平日】10:00〜17:00 【土日祝】10:00〜18:00 (7、8月は17:00まで)
毎週火曜定休

赤塚植物園
公式LINE



公式
Instagram



赤塚植物園

