

和歌山県内の
主な産地

太陽が育む
甘美な宝果

わかやまの
いちじく



育むのは人と風土

いちじく 栽培スケジュール (施設) (露地)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	ビニール張		かん水	芽かき	誘引		収穫				ビニール除去
薬かけ								収穫		施肥	

和歌山産品に関することなら…

〈和歌山県アンテナショップ〉
わかやま紀州館 <http://www.kishukan.com/>
東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館地下1階
TEL. 03 (6269) 9434 FAX. 03 (6269) 9433
営業時間 10:00~19:00 (日曜・祝日は10:00~18:00)



和歌山の食材・食品に関するお問い合わせは…

和歌山県農林水産部食品流通課
〒640-8585 和歌山市小松原通1-1
TEL. 073 (441) 2819 FAX. 073 (432) 4161
<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/071700/index.html>

温暖な気候と水資源が育む 全国有数のいちじく産地



紀の川市のゆるキャラ「ぶるぶる娘」の1人「じくぶる」はいちじくがモチーフ。

独特のつぶつぶ食感としっとりとした上品な甘みをもつ夏秋の果実「いちじく」。どこか神秘的で儼かなイメージを持つのは、エデンの園でアダムとイブが食したとされる「禁断の果実」だからだろうか。旧約聖書にもたびたび登場し、エジプトの壁画に描かれているなど、世界的にも古来から親しまれてきたこの果実は、江戸時代に日本へ導入された。

和歌山県は生産量で全国1、2位を競ういちじく生産地。その多くは県北部にある那賀地域で栽培されており、市町村別では紀の川市が県内トップの生産量を誇る。この地域は年間平均気温が15・6℃。降水量は1、500〜1、600ミリと比較的に少なく、日照時間は平均2、089時間と温暖な気象条件を備えている。加えて豊富な水資源もあることから、屈指のフルーツ産地を形成している。

和歌山のいちじく栽培の始まりは昭和50年代初期。旧打田町（現紀の川市）において、いちじくの栽培農家が夏場の収入源確保のために栽培を始めたことがきっかけとなった。当時は栽培事例もなく初の試みだったため、農家と各指導機関、研究機関がともに試行錯誤しながら栽培技術を確立。その甲斐あって、紀の川市と岩出市の全エリアに栽培エリアが拡大した。稲作や柑橘から転換する生産者も多く、近年

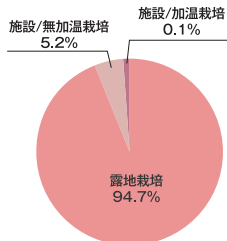
当時の生産者の所得向上に寄与した。

和歌山県で栽培されている品種は、国内で最も流通している「榊井（ますい）ドーフィン」。明治期に広島県出身の榊井光次郎氏が育苗した品種で、しずく型の果型と果皮の濃い赤褐色が特徴。中を割ると、白地に赤く熟したつぶつぶの果肉が現れる。

目指したのは「負担の少ないいちじくづくり」。低い位置で枝を広げて育てる栽培法であることや、収穫した果実が軽いことから、高齢者や女性でも取り組みやすいのが産地として根付いた一因だろう。もともと柑橘や柿、桃などを中心に複合経営を行う果樹栽培農家が多く、近年

は「生産性の高い集約的な農作物」といった観点からもいちじく栽培にチャレンジする生産者が増えている。

いちじくの栽培状況



参照)JA紀の里いちじく部会調べ

面積・収穫量・収量

	栽培面積	収穫量	収量/10a
平成28年	99.5ha	2,298t	2,310kg
平成29年	99.5ha	2,278t	2,289kg
平成30年	94.9ha	2,178t	2,295kg

参照)農林水産省特産果樹生産動態等調査



一 文字整枝仕立てで 省力化しながら 品質向上へ

いちじく栽培は2本の主枝を二股に分けて左右平行に一直線にする「一文字整枝」が定番の仕立て方だ。枝葉を落とした状態で腰より低い位置にあり、そこから伸びる枝は高くて背丈ほど。早期多収や品質



向上、省力化やハウス栽培にも適した樹形を目指して開発された方法で、Tの字に低い位置で枝を伸ばすことから高齢者でも比較的楽に作業が進められ、管理も行き届くという利点がある。ここから伸び始める茎や枝を伸ばしたい方向に導き固定する誘引を施しながら、目安とされる23節まで育てていく。

いちじくは挿し木で増やすことが一般的だが、病害に強い木を育てるため、優良



枝葉を払ったいちじくの木が藁をまとして防寒。冬場のいちじく畑の風物詩だ。

な台木に接ぎ木する方法もあり、抵抗性の強い品種を台木にすることで病気にかかりにくくすることができる。しっかりと手入れをすることで、40年、50年と実をならせる強い木に育つことも少なくない。

また、いちじくの木が寒さに弱いことから、冬場は防寒対策として木全体に稲藁をまきつけさせ、しっかりと木を休ませることも重要。寒い季節を乗り越えて、春になるとまた新芽が芽吹く。その主枝に脇芽の成長を促し、再びいちじくの季節を迎える。

さまざまな形で病害虫対策

いちじくの天敵である害虫はアザミウマ類だ。この対策として現在使われているのが光反射シート（シルバーマルチ）である。もともと果実の着色向上のために8月頃から敷くのが一般的だが、このシートが昼行性害虫の飛来忌避に有効なことに着目し、最近では6月頃から敷設する農家も多い。他にも粘着トラップや果頂部へのテープ貼付など、生産者それぞれに様々な防除方法をとり、害虫からいちじくの実を守っている。



光反射シート（シルバーマルチ）を敷くことでより嵐に活動する害虫の活動を妨げる。

朝採りの鮮度が肝！ シーズン中は 毎日が収穫日



露地栽培のいちじくは8月から11月と収穫期が長いのが特徴。少し先駆けて施設栽培は7月頃から収穫が始まる。

いちじくは何より鮮度が命。朝採りしてすぐの出荷が基本とされる。露地栽培の収穫は約3ヶ月半続くが、果実は



いちじく農家の熊井さん夫婦。質の良いいちじくのために日々工夫を重ねている。

すぐに過熟になってしまいうため、その間は目が離せない。紀の川市でいちじく栽培を導入初期から手掛けてきた熊井雅敏さん、久子さん夫妻は「台風の日であっても例外なく毎日収穫が欠かせないんです」と話す。

太陽にあたることで果実は赤く染まる。この着色が味を左右するため、日差しを遮る葉を後部に巻き込んで固定する「葉巻き」や、同様の葉を切って除外する「葉かき」といった作業、また光反射シートによって光を照り返すなど、さまざまに工夫がなされている。他にも、茶かすを用いた堆肥での土作りなども、いちじくの食味向上のために熊井夫妻が心がけていることだ。

収穫には常に手袋が必須。折り取った軸から流れる白い樹液にはフィシンと呼ばれる消化酵素が含まれ、素手で長時間、大量に触れると指紋が無くなってしまふといわれる。病害虫にも注意しながら作業し、収穫現場で大まかなサイズ分けまで行っておく。重労働ではないものの細かい作業が多いが、手塩にかけた分だけしっかりと仕上がり反映される。

選別も1つ1つ手作業で行われる。重さのみ機械に頼るが、サイズや傷みがないかを見分けるのは目と手先の勘どころ。良いいちじくは果頂部が膨らみきって少し割れたものとされる。また濃い赤褐色も食べ頃のサインだ。夏は大きくみずみずしい果実、秋は小ぶりながらも甘みの強い果実というように、夏果と秋果でやや風味が変化する。それぞれの時期の味を楽しむのも通の味わい方だ。

豊 富な栄養面と

機能性に期待

いちじくの栄養成分の主だったものは、果糖、ブドウ糖などの糖質。他の果実と比較しても低カロリー、低糖質で、ダイエットにはうれしい果実だ。

食物繊維も豊富で、このうち



水溶性食物繊維が比較的多く含まれている。食物繊維は、腸内環境を改善することで便通を整える働きがあるほか、水溶性食物繊維の一種のペクチンは、血糖値の上昇抑制、血中コレステロール値の上昇抑制など生活習慣病予防効果が期待できる。

栄養素の代謝に関係するビタミンB群は、粘膜の保護や健康な肌を作り、肌荒れを防ぐ効果がある。

無機質ではカリウムの他、カルシウムや鉄、亜鉛などがバランスよく含まれている。カリウムは、ナトリウムとバランスを

いちじくの可食部100gあたりの成分

エネルギー	54kcal
水分	84.6g
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
炭水化物	14.3g
ブドウ糖	(5.6g)
果糖	(5.2g)
灰分	0.4g
食物繊維	
食物繊維総量	1.9g
水溶性食物繊維	(0.7g)
不溶性食物繊維	(1.2g)
ビタミン	
カロテン	18μg
E	0.5mg
K	(0)mg
B1	0.03mg
B2	0.03mg
ナイアシン	0.2mg
B6	0.07mg
葉酸	22μg
パントテン酸	0.23mg
C	2mg
無機質	
ナトリウム	2mg
カリウム	170mg
カルシウム	26mg
マグネシウム	14mg
リン	16mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.2mg

参照) 七訂日本食品標準成分表より

取り合うことで体内の余分な水分を排出する働きがあるため、むくみ対策が期待できる。カルシウムや鉄、亜鉛などは、血や骨の素となる。

そして、果皮や果肉の赤い部分に含まれるのがポリフェノールの一種であるアントシアニン。

アントシアニンは、強い酸化作用を持ち、眼の毛細血管の血流を改善することで、酸素や栄養成分を送り、眼のピントを調整する毛様体の働きを良くして、疲れ目を回復させることで知られている。

また、乾燥させた実は無花果



日光を浴びて赤褐色に実ったいちじくはまさに太陽の恵みとして愛されている。

(むかか)、葉は無花果葉(むかかよう)として漢方の生薬にも使用されている。

いちじくは胃腸の調子を整えたり、眼精疲労の回復や、アンチエイジング効果、美肌効果が期待できる、魅力的な果実だ。

「無花」ではなかった!?

可能性広がる 様々な味わい方



漢字にすると「無花果(いちじく)」と書くように、花がない果実と言われているが、じつは食用する部分が「花」。果実の内部にあるつぶつぶとした多肉質の花托(かたく)に多数の小花が密集しており、私たちは花を食べていることになる。

いちじくは追熟しないため、樹上でどこまで熟したかで味が左右される。木

で完熟したものはすぐに柔らかくなるため輸送には不向きだが、とろけるような食感としつかりと際立つ甘さが味わえる。

新鮮でおいしいいちじくを見分けるポイントは、

①果実全体が締まって左右対称にふっくらとツヤがよいもの

②ズッシリと重量感があるもの

③赤色が強いもの、など。

ドライフルーツもよく知られているが、大玉の「榊井ドーフィン」は、ジャムやコンポートなどの加熱調理を施すか、生で食べるのがおすすめです。ジャムにするのがアツサリとしたしつこくない甘さが楽しめます。またその上品さはワイン煮や天ぷらなどの料理にもアレンジできる。生のままさしみ醤油をつけるという変わり種の食べ方も意外とおいしく、いちじくの奥の深さを知ることができ。

いちじくの上手な食べ方

いちじくの皮を剥く時は、果実を持ってヘタ(軸)の方からめくるように引くとスツとキレイに剥ける。生で食べる場合は食べやすいサイズにカットすれば、フレッシュな味わいが楽しめる。

