



美味しい! みごとな料理 上手い! たくみな技術 旨い! 暮らしの知恵 栗東といえば馬!
まちの「うまい!」を紹介します

栗東いちじくを使ってジャムづくり

栗東いちじくは、本市の特産品です。ジャムを手作りし保存することで、いちじくを長く楽しむことができます。



栗東いちじくジャム

200mlの瓶×約3個分

【材料】

栗東いちじく …… 1kg
(10～12個)
砂糖(グラニュー糖) … 200g
レモン汁 …… 大さじ1
(1/2個分)

【作り方】

- ①皮をむいたいちじくを鍋に入れる
- ②弱火にかけながら、木べらで潰しながら混ぜる
- ③水分が出てペースト状になってきたら砂糖を入れる
- ④焦げ付かないように混ぜ続ける
※水分がなくなってきたら跳ねるので注意
- ⑤透明感が出てとろみが出てきたら、火を止めレモン汁を入れる
- ⑥あら熱をとり、清潔な瓶にジャムを入れて、蓋を下にして真空にしたら完成

栗東いちじくの旬は8月から10月です。旬の時期につくってみませんか。
トーストやヨーグルトはもちろん、肉料理のソースにも活用できます。
栗東いちじくは市内道の駅、JA直売所などで販売しています。

圃農林課 農政係

TEL551-0124 FAX551-0148

広報大使 田代 佳奈美さん

さらなる高みを目指して新たな挑戦へ!

本市出身 バレーボール選手。

2021年8月よりフランスのVB ナントでセッターとして活躍。2023年8月からは世界最強と名高いトルコリーグのガラタサライに移籍。

田代選手に取材しました!

—海外での経験からの変化—

海外に移籍して2年が経ちますが、その期間で気持ちの面に大きな変化がありました。

もともと自分の思いを相手に伝えることは得意ではありませんでしたが、海外では、その場で思ったことをはっきりと表現する選手が多いので、その環境の中でわたし自身気持ちの切り換えができるようになりました。選手同士で思いをすぐに表現できるようになり、気持ちの面でとても楽になりました。

—栗東市の皆さんへ—

バレーボールに興味をもってもらえるように、楽しさが伝わるプレーをしていきたいです。



これからの思い

移籍後は、常にレベルの高い選手と対戦することになります。
自分が今できることを、後悔の残らないように全力で挑戦していきたいです!



圃広報課 シティセールス推進係

TEL551-0641 FAX 554-1123