

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

イチゴ

～愛される赤い果実～

イチゴのプロフィール

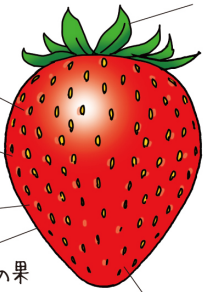
- 【分類】バラ科オランダイチゴ属
- 【原産地】北アメリカ、南アメリカ
- 【おいしい時期(旬)】12～5月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、ペクチン、キシリトール、アントシアニンなど

解説：KAORU

選び方

色鮮やかで、
へたの付近まで真っ赤
イチゴ特有の
甘い香り
粒々が赤色のものは
完熟していて甘い

粒々を覆うように赤色の果肉部分が盛り上がっている



へたが濃い緑色で
ピンと反り返っている

表面に細かい
産毛が立っていると新鮮

光沢と張りがある



楽しみ方・食べ方のコツ

生食で丸ごと

水や熱に弱いビタミンCを効率良く摂取できる

イチゴは先端部分が甘い



牛乳やヨーグルトなど、タンパク質と一緒に摂取することで美肌効果も♪



先端部から熟していくので、へた側を先に食べると最後により甘く感じられる

いろいろな食べ方

サラダ、ソースやドレッシング、ドリンク、スムージー、イチゴミルク、ジャム(酸味があるイチゴがお薦め)



イチゴの子カラ

ビタミンC

風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善など

かわいらしくて栄養満点

葉酸

ビタミンB群の一種。造血作用があり、貧血予防に効果的。特に妊娠中に必要といわれている



ペクチン

水溶性食物繊維の一種。腸内環境を改善して便秘解消や肥満予防にも効果的

アントシアニン

ポリフェノールの一種。赤紫色の色素成分。目の働きを高め眼精疲労予防に効果的

キシリトール

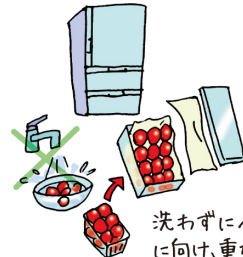
糖アルコールの一種。虫歯予防など歯を健康に保つ効果も

保存方法

冷蔵保存

ラップするか保存袋に入れて野菜室へ

水分があると傷みやすいので洗わずに保存



平らな保存容器にペーパータオルを敷き購入時のパックから保存容器に入れ替えると比較的日持ちする

冷凍保存

長期保存にお勧め
水洗いしてへたを切り、傷んだ部分を取り除く

ペーパータオルをのせてふたをして冷蔵庫へ



砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防



保存袋に入れて空気を抜き冷凍庫へ

少し解凍してそのままシャーベットに! スムージーにもどうぞ!



ジャム作り

冷凍イチゴの方が短時間で滑らかに仕上がる

イチゴのいろいろ

日本のイチゴは海外でも人気!

5大品種



あまおう

福岡県で育成された品種。「赤い丸い、大きい、うまい」の頭文字から名付けられた。高糖度で濃厚な味わい



とちおとめ

栃木県で誕生した日本を代表する品種。日本で最も生産量が多く、特に日本で人気の糖度が高く、程よい酸味で、果汁も豊富。比較の日持ちが良い



紅ほっぺ

静岡県で誕生した品種。甘味と酸味のバランスが抜群。美しい紅色とほっぺが落ちるような食味が名の由来



さがほのか

佐賀県生まれの品種で、主に九州で栽培。酸味が穏やかで、甘味が強く、香りが良い



さちのか

農林水産省で育成され、長崎県や佐賀県の他、日本各地で栽培。食味のバランスが良く、香りも良い。果肉が堅めでしっかりしていて保存性も良好



白イチゴ

完熟しても赤くならない。「初恋の香り」「雪うさぎ」「淡雪」など



イチゴのじミツ

歴史

石器時代
欧州、アジア一带で野生のイチゴが食べられていた痕跡が遺跡から出土



旬

ハウス栽培
11月ごろから店頭へクリスマス向け

日本への伝来
江戸時代末期
オランダ船によって観賞用として



露地栽培物

4～6月ごろが旬



明治時代以降栽培が始まる