



# 食育ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 市原 茂美

## 今が旬『いちご』

まだまだ寒さが厳しく、インフルエンザも過去最多とも言われていますが  
いかがお過ごしでしょうか？

今回は、私も大好きな甘くてかわいい『いちご』をご紹介します。

しょいか〜ごに並んでいる『いちご』は、ヘタの近くまで赤いんです。

熟成するまで木で育て、生産者の匠の目で見極めて出荷！！

だから、甘くて美味しいんです💖

そして、“ビタミンC”や“食物繊維”も多く風邪予防・美容効果もあると

言われています。また、『いちご』は虫歯予防効果もあるようです！！

歯磨き嫌いのお子様にも最適かもしれませんね（＃＾．＾＃）

（でも、ちゃんと歯磨きをしないと虫歯になってしまいますよ。。。）

生で食べるのはもちろん、食べ方・調理方法もさまざまです。

ドライいちご、ソース、お菓子などなど。。。

自家製のジャムを作る方も増えてきていますね（^-^）

 おいしく食べるには 

★ヘタを取る前に洗う！！

(取ってから洗うと水っぽくなり、ビタミンCが流れてしまいます)

★ヘタ側から食べたほうがいいです！！

(先から熟していくので、先端ほど甘くヘタ側から食べると甘さが残ります)

それから、『いちご』といってもたくさんの種類があります。

## いちごの種類

<b>とちおとめ</b> 栃木県生まれ。 (女峰×とよのか)×栃の峰 色が鮮やかで、甘味も多い。	<b>べにほっぺ</b> 静岡県生まれ。 章姫×さちのか 粒が大きくて中まで真っ赤！ 程良い酸味で香りがよい。	<b>かなみひめ</b> 果実は長円錐形で大粒で鮮紅色。 果肉の色は淡紅色。 果実はやや硬く、香りも中くらい。 果肉が詰まっっていて、果汁が多い。 後口さっぱりさわやかな甘さ。	<b>女峰(にょほう)</b> 栃木県生まれ。 小粒で酸味がある。 比較の日持ちがするので ケーキなどに向いています。
<b>ふさのか</b> 千葉県生まれ。 甘みが強く、酸味が少ない。 桃のような香り。 集荷量が少ないので 一般にはあまり出回らない。	<b>あまおう</b> 福岡県生まれ。 「あまい」「まるい」「おおさい」「うまい」 の頭文字をとって名付けられました。 大粒で甘みと酸味がバランスよい。	<b>章姫(あきひめ)</b> 静岡県生まれ。 女峰×久能早生 実がやわらかく、きれいな円錐形。 酸味は少なく、甘いいちご。	<b>さがほのか</b> 佐賀県生まれ。 粒が大きく、果汁が多い。 すっきりとした甘さ。
<b>アイベリー</b> 愛知県生まれ。 普通の2~4倍の大粒で 「いちごの王様」と呼ばれ ている。甘く香りが良く、 贈答用に人気！	<b>さちのか</b> 福岡県生まれ。 とよのか×アイベリー 果肉が真っ赤で肉質は 硬い。コクがあり、大人向け。	<b>やよいひめ</b> 群馬県生まれ。 (とねほっぺ×とちおとめ)×とねほっぺ 果実は円錐形で大粒。果皮は明るい 赤色。光沢は良いが香りは少ない。 果実の硬さは硬め、糖度が高く、 酸味が少ない。	<b>もういっこ</b> 宮城県生まれ。 宮城県オリジナルの育成品種×さちのか ついつい「もういっこ」食べてしまうが語源。 果肉は硬く、大粒で甘みと酸味の バランスがとれた品種。
	<b>かおり野</b> 三重県生まれ。 果実は大きく、酸味が少ない。 ジューシーで、さわやかな甘さ、 上品な香り。		

他にも、千葉県オリジナルのいちご  **チーバベリー** 

きれいな円錐形で、鮮やかな赤色です。大粒で果汁たっぷり、甘味に加え

程良い酸味があります。

お気に入りの『いちご』を見つけてみてくださいね(\*^^\*)

しょいか〜ご千葉店では、2月24日(土)・25日(日)『いちごまつり』を  
開催いたします。

今が旬の『いちご』をぜひ食べ比べてみてください！！

ご来店お待ちしております(＃^.^＃)