



食育ソムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 小林 多恵

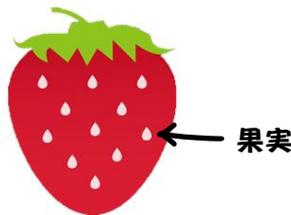
『いちご』

いちごは野菜

実際には果物と同じように食べられていることから

「果实的野菜」と呼ばれています。

いちごの表面のツブツブは種ではなく、ひとつひとつが果実なんです！！



いちごはビタミンCが豊富でみかんやグレープフルーツの

2倍も含まれています。

ところで、どうして「ストロベリー」というか知ってますか？

諸説あるようですが、昔いちごは栽培する際に

土に直接実が触れるとカビが生えやすいので

地面に麦わら (Straw) をしいていました。

それが由来で

「ストロー (Straw) = 麦わら」 「ベリー (Berry) = 小さな果実)」

となったようです。

いちごの品種は、300 種以上

同品種で産地によって名称が変わるものもあるようです。

いちごの色と糖度の関係

表面の色の違いは品種の違い。糖度とは関係ないのです！

いちごの旬

いちごの本当の旬は「春」です。昨今は一年中食べることができます。

それは農家さんが温度管理などを工夫し、春の陽気をつくり育てているからなのです。

冬にいちごが食べられるのは農家さんの努力のおかげなんです。

【しよいか〜ごの農家さんのいちご】と

【市場流通しているいちご】は何が違うか？

収穫するタイミングが決定的に違うんです!!

「しよいか〜ごの農家さんのいちご」は、

今が食べごろ！になるまで樹にぶら下がったまま収穫の時をじっくりと待ちます。

真っ赤に完熟したいちごは、農家さんに優しくパックに詰められ、

しよいか〜ごの売り場に並びます。

「市場流通しているいちご」は、

お店に並ぶ前に絶対につぶれてはいけないので、完熟前のかたいうちに収穫します。

【農家さん】→【農協】→【市場】→【お店】→【お客様】と運ばれ、

その間に赤くなっていきます。(※追熟ではない)

《全国のいちごの産地と品種ベスト5》

- 1位 栃木県 とちおとめ ※栃木県はいちご王国ともいわれています
- 2位 福岡県 あまおう
- 3位 熊本県 ゆうべに、ひのしずく
- 4位 静岡県 紅ほっぺ
- 5位 長崎県 ゆめのか

《しょいか〜ご習志野店いちご売り上げベスト5》

- 1位 紅ほっぺ
- 2位 チーバベリー
- 3位 かおり野
- 4位 とちおとめ
- 5位 おいCベリー

※真紅の美鈴は今年度より販売のためデータがありません

《習志野店で今年(2023年)販売されている主ないちごの品種》
の名前と特徴を紹介します。

☆紅ほっぺ

「章姫」と「さちのか」の交配種。

甘さと酸味のバランスが良くコクのある味わい

☆チーバベリー

千葉県オリジナルの品種。甘みが強く、程よい酸味あり。

☆かおり野

「香りが良い」ということから名づけられた。

果実の色はオレンジ系の色。他のいちごより色がついてないように思われがちだが、この色が特徴でもある。酸味少なく上品は甘みと香りをもつ。

☆とちおとめ

果肉はやや硬め。酸味、甘みのバランスがよい。東日本でシェア NO.1。

☆おいCベリー

親に「さちのか」を持つ。7粒で1日分のビタミンCが取れるともいわれている位ビタミンCを多く含む。甘さと程よい酸味あり。

☆真紅の美鈴(しんくのみすず)

「ふさの香」と「麗江」の交配種。

通称「黒いちご」。糖度が高く、酸味控えめ。希少な品種。

☆やよいひめ

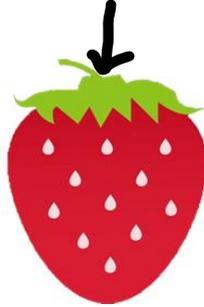
「とちおとめ」と「とねほっぺ」の交配種。果肉はやや硬め。

甘みが強く酸味はほんのり。

🍓 おいしく食べるコツ

- ・食べる直前に洗う
- ・甘みは下の方が高いので、へたの方から食べる。
- ・最近では横から食べるのが流行っているようです。

こちらから食べる



下の方が糖度が高い

🍓 おいしいいちごの見分け方

- ・へたの近くまで赤い。
- ・へたが反り返ってない。
- ・ツブツブ (果実) が赤くなっている。

🍓 保存方法

＜そのまま食べるとき＞

- ・すぐ食べるときは常温で大丈夫。
- ・もしくは、パックから出しお皿や保存容器の下にキッチンペーパーを敷き重ねるようにへたを下にして置き野菜室に。

＜冷凍するとき＞

- ・水洗いしてへたを取り水分をとり除いてフリーザーパックに入れて冷凍庫へ。

🍓 かんたんレシピ

いちごは牛乳と相性がよいです。

かんたんにできるいちごゼリーをご紹介します。

<材料>

牛乳寒天の素 (いちご味)

いちご・・・飾りつけ



上記を使ってつくりました。とっても簡単です。

作ってみてくださいね (^-^)

