



最近では、クリスマス頃にはスーパーに並んでいる苺。品種や栽培方法によっても変わりますが、本来の旬は春です。現在国内で登録されているいちごの品種は300種を超え、多種多様ないちごが味わえます。

本情報は2024年2月末のものです

選び方

ヘタがピンと反っている

鮮やかな赤色で
光沢がある

ヘタの下まで赤い

表面に張りがあり
傷がないもの

つぶつぶがはっきり
している

甘い香りがする

保存方法

- ①ヘタを付けたまま、洗わずに保存
- ②傷や果肉がつぶれないようにする→ヘタを下にするとよい
- ③冷暗所で保存→苺の光合成を防ぐ
- ④冷凍保存→ヘタを取って水洗いし、水気をよく拭き取り保存容器や保存袋に入れて冷凍。

美味しい食べ方

- ①水洗いは食べる直前に→果皮が弱る為
- ②ヘタを付けたまま水洗いをする
→ビタミンCなどの栄養素の流出をふせぐ
- ③ヘタの方から食べる→先端の方が一番甘い♡

主な栄養

ビタミンC

葉酸

アントシアニン

カリウム

食物繊維

話題のいちご (関東編)



スカイベリー
大きい&美しい&美味しいが揃った三ツ星いちご贈答用にも人気



とちあいか
栃木の主力品種
断面がハート型♡



とちひめ
栃木県内でしか味わえない幻のいちご



なつおとめ
栃木県内でしか味わえない幻のいちご



あまりん
『全国いちご選手権』2年連続最高金賞の話題のいちご



やよいひめ
大粒で明るい赤色
甘味×酸味のバランス
良い群馬の一押しいちご



ミルキーベリー
まろやかな甘さの白いちご

栃木県が「いちご王国」である理由 5冠王

栃木県は、いちごの収穫量、作付面積、単収、産出額、販売額が日本一！
中でも収穫量は半世紀以上にわたりNo.1♪
冬場の日照時間が長く、夏と冬、昼と夜の寒暖差が大きい為、いちごの栽培に最適♪
2008年には、全国初のいちご専門研究所『栃木県農業試験場いちご研究所』が開設され、新品種や新技術の開発をしています。

手軽な材料で簡単スイーツ 苺の宝石ゼリー

(1人分)
エネルギー 64kcal
塩分相当量 0.1g

さわやかな彩り♪ 春の苺サラダ

(1人分)
エネルギー 156kcal
塩分相当量 0.7g



- 【材料】～4人分～
- ★水 50ml
 - ★砂糖 大さじ1と1/2
 - ★ゼラチン粉 5g
 - ・飲むヨーグルト200ml (いちご味)
 - ・苺 1P



- 【材料】～2人分～
- ・ベビーリーフ 1P(70g)
 - ・モッツアレラチーズ 小10個(40g)
 - ・苺 6個
 - ★オリーブオイル 大さじ1
 - ★はちみつ 小さじ2
 - ★レモン汁 小さじ1
 - ★塩 ひとつまみ
 - ★黒こしょう 少々

【作り方】

- ①苺は洗ってヘタを取り、縦半分カットし、水気を拭き取り、それぞれの器に分け入れる。
- ②ボウルに★の材料を入れ、電子レンジで600Wで40秒温め、よく溶かす。
- ③飲むヨーグルトを②に加え、よく混ぜる。
- ④③のゼリー液を①の器に分け入れ、冷蔵庫に入れて約1時間冷やし固める。

*お好みで生クリーム等を飾りつけても good♪

【作り方】

- ①苺は洗ってヘタをとり、縦4等分にカットする。
- ②ベビーリーフはさっと洗い、モッツアレラチーズと共に水気を切る。
- ③ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④器に①、②を盛り付け、③の調味液をかけて完成！