FF通信 No. 135 旬の食材 いちご



🎡 最近は、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。

ヘタがピンと反っている

ヘタの下まで赤い

つぶつぶがはっきり

甘い香りがする

本情報は2024年 2月末のものです

鮮やかな赤色で 光沢がある

表面に張りがあり 傷がないもの

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

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

贈答用にも人気





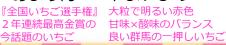
とちひめ わえない幻のいちご



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





食物繊維

やよいひめ 大粒で明るい赤色 甘味×酸味のバランス



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



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

(I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

(I人分) エネルギー I56kcal 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 1 P



【材料】~2人分~

- ・ベビーリーフ 1P(70g)
- ・モッツァレラチーズ 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、縦半分にカットし、 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、モッツァレラ 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!

