



4月

いちごは11月ごろから店頭に並び始め、12月～2月ごろにもっとも見かける機会が多くなりますが、本来の旬は3月～4月ごろです。最近では、ハウス栽培や品種改良などで早く収穫することが可能になってきましたが、4月が旬の路地物は甘さが強く、美味しいものが手に入ります。

■ **いちごの実**は果実ではない！？
美味しく甘い赤い実の部分は、花の根元の部分（花托）が発達したもので、周りにあるゴマのような粒1つひとつが果実です

■ いちごの生産全国一位は栃木県

「とちおとめ」などを生産する栃木県が最も生産量が多く、「あまおう」の福岡県、「ひのしずく」の熊本県と続きます。



いちごの栄養素

◎ ビタミンCは

抗ストレスビタミン！

コラーゲンの生成を助け、肌を健康に保つ働きをするだけでなく、免疫力を上げ、ストレスを緩和する作用があります。水に溶けやすく熱で破壊されるため、生食がお勧めです！

◎ 自然の降圧剤、カリウム

身体の不要なナトリウム＝塩分を排出する作用があるカリウムは、「自然の降圧剤」と呼ばれています。塩分を摂りすぎたときはカリウムを摂取しましょう。

◎ ポリフェノールの仲間、アントシアニン

疲れ目や視力改善など、目の働きをよくする作用があります。

いちごの美味しい食べ方

◎ 水洗いは食べる直前！

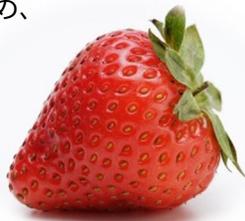
水洗いをする時、水っぽくなったり痛みが進んでしまうため、食べる直前に洗いましょう

◎ ヘタは付けたまま

ヘタを取ってから洗うと、水っぽくなってしまいます

◎ 甘いのは先端部分

ヘタから先端に向うにつれて糖度が高くなります



いちごの選び方

◎ POINT 1 : ヘタ

濃い緑色で、ヘタが元気に反っているものを選ぶ

◎ POINT 2 : 果実

果実（ゴマのような部分）を覆うように実が盛り上がっているものを選ぶ

◎ POINT 3 : 色

表面に光沢があり、全体的に真っ赤なものを選ぶ

いちごの保存レシピ

◎ いちごジャム

- ①ヘタ付きのままいちごを洗い、水気を拭取りヘタと腐っている部分を切り取る
- ②鍋に①・砂糖・レモン果汁を入れ、一晩おく
- ③②の鍋を弱めの中火で煮る。
- ※出てきた灰汁は取り除くときれいに出来上がる
- ④30分ほど煮詰めて、とろみがついてきたら完成！



砂糖の量はお好みで増減できますが、少量だと保存可能期間が短くなります。



<材料>

いちご	300g
砂糖	150g
レモン果汁	適宜



◎ 冷凍いちご（いちごシャーベット）

- ①ヘタ付きのままいちごを洗って、10～15分冷水につける。
- ②水気を拭取り、ヘタと腐っている部分を切り取る
- ③密閉容器または冷凍用保存袋に移し、砂糖を満遍なくまぶします。
- ④冷凍庫に保管する

<材料>

いちご	250g
砂糖	大匙2



1～2ヶ月保存可能！そのままはもちろん、冷凍のまま牛乳などと一緒にミキサーにかけて飲むのもお勧めです

自宅でカンタンいちご大福

時間が経つと固くなります。早めにお召し上がり下さい♪



材料

・いちご（小粒）	6個
・餡子	180g
・切り餅	3個
・砂糖	20g
・片栗粉	適量

- ①いちごは洗って、ヘタを取る
- ②いちごを包むように餡子で全体を覆う
- ③耐熱皿に切り餅とお湯を入れ、レンジで1分加熱する（固い場合は様子を見て時間を増やす）
- ④切り餅を取り出し、砂糖を加えて突き混ぜる
- ⑤片栗粉を広げたバットに④を乗せ6等分にし、それぞれ②を包んで丸める