

栄養たより

第35回

テーマ
いちご



だんだんと春も近づいてきました。皆さん、いかがお過ごしですか？
春の味覚といえば、真っ赤に色付いたいちご！甘さとすっぱさが
ほど良くミックスされた果物です。今回は、「いちご」について調べました。
どうぞ御覧下さい。

いちごの歴史

いちごの生まれはアメリカですが、18世紀にオランダで育成されました。
日本には、江戸時代に伝わったと言われています。
明治になり、初の国産種「福羽莓」が作られました。
当時は高級フルーツで、庶民の口には入らない物でしたが、現在では
48品種にまで増え、人々に親しまれるフルーツとなりました。

いちごの品種と特徴

みなさんは
どのいちごが好きですか？



あまおう



大粒で丸くて
かわいいがたち。
味が濃い。

とちおとめ



酸味と
甘味。
香りが
良い。

初恋の香り



白い
いちごの
先駆け。
淡い紅色。

さちのか



大粒で
色鮮やかな
紅色。
糖度が12度
~13度と
高い。

紅ほっぺ



甘味と酸味
のバランス
が良い。
果肉はやや
固め。

桃燻



桃のような
甘い香りと
ココナッツ
のような
香り。
淡い桃色。

ビタミンCの女王

いちごの
5大効果

いちご100g中
ビタミンC 62mg



- 1 疲労回復
- 2 老化・生活習慣病予防
- 3 ストレス軽減・風邪予防
- 4 便秘・むくみ予防
- 5 美肌効果

美味しいいちごの選び方・食べ方



色の濃さにかかわらず、鮮やかな
光沢があり、色ムラが無く、
ツブツブが立っている物が美味しい。
ヘタ近くの部分が長く伸びて、白くなって
いないのも甘いいちごの証です。

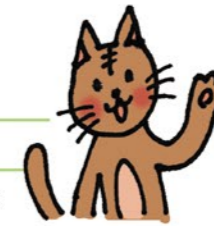


いちごは、洗ってから保存すると
痛みがさらに早くなってしまいますので、
食べる直前に洗うようにしましょう。

いちごを洗う時、
ヘタを取って洗うと
せっかくのビタミンCが
流れ出てしまうそうじゃ



なるほど！食べる時まで
ヘタはつけたままに
しておくんだニヤー！



フルーツサラダ (いちごドレッシング)



作り方

- 1 レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- 2 ロースハムを5mm幅の短冊切りにする。
- 3 冷凍コーンをゆがし、水気を切る。
- 4 いちごをくし型に切る。
- 5 キウイフルーツ、りんごを厚さ5mmの
いちょう切りにする。
- 6 Aをすべてミキサーに入れ、つぶがなくなるまで
ミキサーにかけていちごドレッシングを作る。
- 7 ①~⑤の具材を⑥のいちごドレッシングで和える。
- 8 塩・こしょうで味を整え、完成。

材料

- ◆ レタス 100g
- ◆ ロースハム 40g (1パック)
- ◆ 冷凍コーン 25g (大さじ2)
- ◆ いちご 80g (5粒)
- ◆ キウイフルーツ 50g (1/2ケ)
- ◆ りんご 75g (1/4ケ)

《いちごドレッシング》

- ◆ いちご 80g
- ◆ 白ワインビネガー (またはお酢) ... 30g (大さじ2)
- ◆ オリーブオイル 25g (大さじ2)
- ◆ はちみつ (または砂糖) 3g (小さじ1/2)
- ◆ 塩・こしょう 少々

平成30年3月 栄養課