

苺

Strawberry



健康かわら版



第215号
令和3年3月

苺はバラ科の多年草の一種で、正式にはオランダイチゴ属に含まれます。苺本来の旬は3月から4月くらいの春後半にかけてがもっとも甘くて香りもよく、しっかりと熟した食べ頃を迎えます。



現在ではハウス栽培の技術や品種改良により、12月後半ごろから店頭に並ぶようになりました。また、いちごはケーキ作りに欠かせない果物なので、一年中、国産のものを使いたいという要望から、「サマープリンセス」「夏秋」「すずあかね」などの夏にも栽培される品種も生まれました。

栄養

苺は**ビタミンC**の宝庫、1日の必要量は中粒なら7個でクリアできます。**ペクチン**という食物繊維も多く含まれ、**葉酸**、**カリウム**も多く含まれています。

- 熱を通して食べないので、**ビタミンC**の損失もなく、効率よくビタミンCがとれます。ビタミンCは身体の中で作ることでできない成分ですので、積極的にとりましょう。
- 虫歯予防に役立つ**キシリトール**や**フラボノイド**などの抗酸化物質も多く含まれています。キシリトールは天然素材の甘味料ですが、砂糖と比べてカロリーも低く、なのに糖質は変わらないという特徴があります。

苺の品種

苺の種類は300種類以上あります。かつては東の「女峰」、西の「とよのか」と言われるほど、この2種が主流でしたが、現在では「あまおう」「紅ほっぺ」「とちおとめ」「さちのか」「さがほのか」が5大品種となり、この5品種だけで全生産量の8割近くを占めています。



あまおう

果実が大きく、赤い。やや酸味が少なく、その分甘く感じられます。全体的にしっかりとした苺の風味が楽しめます。



紅ほっぺ

果実はやや大きめの長円錐形。果皮は鮮やかな紅色で、果実の中まで赤く、果心部分も赤い色をしています。いちご本来の甘酸っぱさを堪能できます。



とちおとめ

鮮やかな赤色、形はきれいな円錐形で、糖度が高く、ほどよい酸味が特徴です。果汁が豊富で、果実もしっかりして、比較の日持ちが良いのも特徴です。



さちのか

果実はやや大きめの円錐形で、果皮は濃い赤色、果肉や中心部も濃い赤色です。甘酸のバランスがよく、他の苺に比べてビタミンCを多く含んでいます。



さがほのか

やや大き目の円錐形をしています。果皮はつやのある紅色で、果肉はきれいな白色。甘味が強く、酸味はおだやかで果汁も豊富です。



赤く可愛い形をしている苺、果実だと思って食べている甘い部分は、実際は茎の先端の花床(かしょう)が膨らんだ偽果(ぎか)です。表面にあるツブツブは種ではなく、ひとつひとつが果実です。それぞれのツブツブの中に種が入っています。一粒のいちごは、200個から300個の果実が集まった「集合果」です。

今月のレシピ

苺のロールケーキ



【材料】

卵…………… 3個
 砂糖…………… 60g
 薄力粉…………… 60g
 オリーブオイル…………… 大さじ1
 牛乳…………… 大さじ1
 生クリーム(泡立てる) 200cc
 砂糖…………… 15g
 粉砂糖…………… 適量
 苺…………… 適量

【下準備】

*オーブンを170℃に温めておく。
 *オーブン皿にクッキングシートを敷いておく。
 *卵は室温に出しておく。
 *薄力粉、砂糖はふるっておく。

オーブン170℃ 16~20分

【作り方】

- ①卵をときほぐし、ふるった砂糖を加え、湯せんしながら泡立てる。(卵が人肌になったら湯せんから外す)生地を持ち上げたときに線が残るまでしっかりと泡立てる。
- ②①にふるった薄力粉を加え、ゴムベラで底から大きく返すように混ぜ、途中で牛乳、オリーブオイルを入れ、切るように混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いたオーブン皿に流し入れ、底をトントンとたたいて空気を抜く。170℃で16~20分ほど焼く。
- ④焼き上がったら粗熱を取り、クッキングシートを外し、ラップを軽くかけて冷ます。冷めたら泡立てた生クリームを塗り、縦半分に切った苺を入れて巻き形を整える。残りの生クリームと苺、粉砂糖で飾り付けする。

参考：「からだに美味しいフルーツの便利帳」高橋書店、「いちごのあれこれ豆知識」農林水産省