



野菜と果物で人と地域を元気に！ベジフルコミュニティあきた代表

野菜ソムリエの父親日記

「春をイチゴで先取り！」

暖冬のせいかわずいぶん春めいてきた今日この頃。青果コーナーは真つ赤なイチゴが所狭しと並び、コンビニの棚もイチゴをあしらったスイーツやチョコが1足早い春を演出しています。そこで我が家も春を先取り！とばかりイチゴ摘みに行ってきました。



今回初めて訪れたハウスに入ってビックリ！イチゴが白い棒のようなものから生えて、それがズラッと並んでるんです。足下に生えているとばかり思っていたので、この風景は本当に驚きでした。さて、摘み取ったばかりのイチゴを口の中へポン！新鮮な「プチッ」という抵抗感。一瞬の間を置き、イチゴの甘い香りで口の中はいっぱい！舌には先にさわやかな酸味、その後からはじけるような甘さが追いかけてきます。県内でもイチゴ摘みができる農家がけっこうあります。週末は家族みんなで春を味わいに出かけてみては？

加藤 正哉

イチおし果物 イチゴ

■イチゴってどんな果物？

イチゴはバラ科オランダイチゴ属の多年草で、植物学の分類としては野菜になります。栽培の歴史は古く、紀元前一世紀のローマで栽培されていたそうです。日本へは江戸時代末期の天保年間に導入され、「オランダイチゴ」と呼ばれました。栄養面ではビタミンCが豊富で5粒食べれば1日に必要な量を摂ることができます。また多く含まれる食物繊維のペクチンは便秘予防にもGOOD！



■イチゴの見立てと保存方法

粒がはっきりして形がよいもの、表面にハリとつやがあり、まんべんなく濃く色づいているもの、ヘタが乾燥しておらず、緑色が濃いものが新鮮です。保存は冷蔵庫に入れますがごく短期間。鮮度落ちが早く傷みやすいので、とにかく早く食べきりましょう。冷凍保存する場合は砂糖をまぶしてから冷凍すると解凍後のくさみを抑えられます。

■イチオシ！レシピ イチゴのコンポート

●材料

イチゴ(小粒で完熟のもの)500g グラニュー糖250g レモン汁大さじ1

●作り方

- ①イチゴは洗ってからヘタを取る。先にヘタを取ってから洗うと水っぽくなり、ビタミンも流出してしまいます。
- ②厚手の鍋(金属製は避け、ホーローびきや土鍋がオススメ)にイチゴを入れ、グラニュー糖をふりかけて1時間ほど置く。汁気がたっぷり出ます。
- ③レモン汁をかけ、強火にかける。時々鍋をゆすって焦げつかないようにし、煮立ってきたら中火にし、吹きこぼれないようにしましょう。
- ④アクを取り除きながら15分ほど煮たら完成！密封容器に入れて冷蔵庫で1ヶ月は保存できます。

※イチゴのコンポートはヨーグルトにのせたり、ソーダ水やウオッカで割って飲んだりして楽しめます。私は濃めに淹れた紅茶に入れて飲むのがお気に入りです。

