

野菜ソムリエのおしゃれなフルーツの話

エスカルクッキングスタジオ助手

ベジタブル&フルーツジュニアマイスター 宇根底 知子 他スタッフ



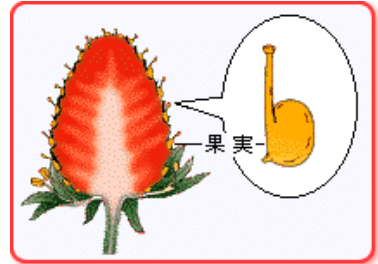
2.いちご

赤くて丸くてあま〜い香りのいちごはフルーツの中ではアイドル的な存在に思えます。

今回はみなさんが大好きないちごについてお話ししたいと思います。…その前に、つい先日、ミツバチが激減する謎の現象が起きているというニュースを目にしました。農林水産省は寄生ダニが発生する病気などで大量死したのではないかと、推測していますが、寄生ダニや伝染病は以前からあるため、真相はわかっていないそうです。農家ではいちごやメロンなどの受粉作業にミツバチを使っているため、栽培に深刻な影響が出ているそうです。その影響からか、ミツバチの売買価格やレンタル料金が急速に値上がり、今年3月東京でミツバチが巣箱ごと盗まれる事件まで発生しています。事件になることも驚きですが、私はミツバチがレンタルされていることにも驚きました。人間にとって大きな役割を果たしてくれているのですね。

さて、みなさんはいちごにどのようなイメージをお持ちでしょうか？「姫」とか「おとめ」など、かわいらしい名前が印象的です。ひみこ、とちおとめ、紅ほっぺ、やよいひめ、さがほのか、ゆめのか、とちひめ、越後姫、さぬき姫、草姫 あかねっ娘、サマープリンセス、夏姫、女峰、… いちごにはたくさんの種類がありますが、いくつか挙げただけでも、こんなに「姫」が存在しています。あまおうは「赤い、丸い、大きい、うまい」の頭文字から付けられています。また、白いいちごがあるをご存知でしょうか？その名は「初恋の香り」…ステキな名前ですね。あまり見かけませんが贈答用としての需要があるそうです。大切な方へのおくりものにいかがでしょうか。

そんな愛らしいいちごはバラ科の植物で、普段私たちが食べている部分は果実ではなく、本当の果実は表面にあるつぶつぶが果実なのです。私たちが食している赤い実の部分はめしべの台となる「花托(かたく)」が発達したものです。



ビタミンCが豊富でいちご一個に含まれるビタミンCはレモンの約半分10mg 前後です。一日約5粒〜10粒で必要なビタミンCの補給ができます。主な効能としては、風邪予防、動脈硬化予防、抗がん作用などがあり、さらに女性にはうれしい美肌効果、貧血予防、便秘予防があります。いちごは5粒で約20 kcalと低カロリーなのもうれしいですね。



また、意外に知られていないのが、キシトールです。ガムや歯磨き粉などで聞いたことがある人は多いはず…。その虫歯を予防するキシトールの成分がいちごにもたくさん含まれているそうです。お子様のおやつにも最適ですね。美容と健康のために一日5粒いかがでしょうか。