



令和2年3月号

甘くて美味しいフルーツとして人気のあるいちごは野菜の仲間です。

「野菜とは草本性の植物」という意味でいちごはスイカやメロンと同様に苗を植えて1年で収穫することから一般的な野菜と同じ草本性として分類されます。

そのまま食べてもケーキやジャムにしてもおいしい‘いちご’。赤・薄紅・白とカラフルな古都華・淡雪・パールホワイトもあり世代問わず人気です。今回は奈良のいちごの品種をまとめました。

代表的ないちご

珠姫～たまひめ～

あすカルビー・古都華に続く新ブランドとして奈良県農業研究センターが開発しました。大粒で酸味が少なく果皮・果実ともにオレンジかった赤色でさっぱりとした甘みが特徴です。

あすカルビー

糖度と酸味のバランスが良くジューシーな甘さが特徴です。



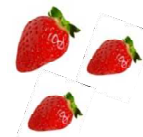
古都華～ことか～

果実の色は濃赤色で果皮には光沢があり、糖度と酸味がともに高く濃厚で香りの強いことが特徴です。

いちごに含まれる栄養素

ビタミンC

風邪の予防や疲労回復や肌荒れ防止などに効果があります。ヘタを落としてから洗うと、ビタミンCが減ってしまうので、洗ってからヘタを落とすようにしてください。



アントシアニン

ポリフェノール的一种で、眼精疲労回復や視力回復に有効とされています。

活性酸素を減らし、ガン予防にも効果があるともいわれています。

練乳や牛乳などの脂質と一緒に食べると、アントシアニンの吸収率が、2～3倍アップするようです。