



食の力 2月号



いちごは「果物」ではない!? 知って得するいちごの秘密

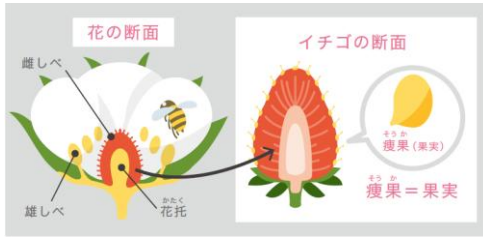
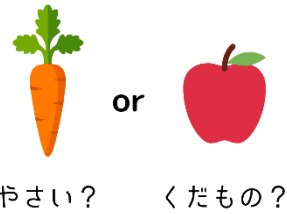
食卓を彩るかわいらしい赤い果実、いちご。寒さが厳しくなる1月から2月にかけ、特に甘みが凝縮される時期になります。甘酸っぱくてジューシーなその実は、多くの人に愛されています。さて、私たちが「いちごの実」だと思って食べている部分は、植物学的には「果実」でないという驚きの事実をご存知でしょうか？

赤い部分は「偽果(ぎか)」、本当の実はあの「ツブツブ」!

いちごの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」。私たちが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)が膨らんだもので、「偽果(ぎか)」と呼ばれます。

いちごは野菜なの? 果物なの?

園芸学では『草の実が野菜』、『木の実が果物』と分類されるため、草本性であるいちごは、「野菜」に分類されます。ただし、実際は果物と同じように食べられていることから、『果実的野菜』とも呼ばれています。ちなみに、いちごは、「バラ科」に属します。



いちごが日本で食べられるようになったのはいつから?

いちごが日本で食べられるようになったのは、江戸時代末期の1830年代といわれています。オランダ船によって持ち込まれたので、当時は「オランダいちご」と呼ばれていたとか。それ以降、農業が近代化されるにつれ品種改良され、現在、300種類以上もの品種が存在しています。また、日本は、いちごの生食消費量が世界一となっています。



いちごの人気ランキング

某サイトによるいちごの味・食感・人気度・流通量からなる人気ランキング。その中でも特に人気の品種は以下の通りです。

第1位 あまおう(福岡)

福岡でしか生産されないブランド品種。希少性があり高級スーパーやお取り寄せ等での需要があります。「甘い・丸い・大きい・うまい」の頭文字を取った名前だけあって、濃厚な甘さや粒の大きさが特徴です。



第2位 とちおとめ(栃木)

酸味と甘さのバランスが取れた味わいで、果肉がしっかりしています。



第3位 紅ほっぺ(静岡)

果皮が鮮やかな赤色で、果肉の中心まで赤い品種です。コクのある味わいで、甘みと酸味のバランスが良いことも特徴です。



倉敷のスーパーマーケットでは、岡山県内で栽培された『紅ほっぺ』や、「おいCベリー」という品種が元となった『晴れいちご』が主に販売されています。



意外と知らない? いちごの洗い方

いちごはヘタを切る前にサッと洗うのがポイントです。ヘタを切ると、切り口から水分が入り込んで風味が落ちてしまいます。また、水に漬けておくと、ビタミンCなどの栄養素が流れてしまうので、食べる直前にさっと洗い流しましょう。

日付	曜日	品名	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
2	月	わかめごはん	いりこ・炊きこみか・あじ・豆腐・出し昆布	切干大根・胡瓜・人参・玉葱・えのき・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・黒砂糖・ごま油・トリア・純米酢	1F 408 kcal P 18.0 g F 11.1 g C 59.4 g 100kcalあたり 2.6 g
		あじの照り焼き				
3	火	節分/鬼ごごはん	いりこ・塩昆布・芽ひき・厚揚げ・納豆・しらす干し・油あげ・だし削り・出し昆布	1枝豆・人参・椎茸・ウケツ・キャブ・玉葱・大根・青ねぎ	発芽玄米・メウ・黒砂糖・トリア・里芋・ごま油	1F 392 kcal P 16.7 g F 8.3 g C 65.8 g 100kcalあたり 2.5 g
		ひじきの煮物				
4	水	カレーうどん	鶏ミソ・しらす干し・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・コン・グリーンピース・トリア水魚・キャブ	うどん・じゃがいも・カレー・トリア・メウ・トリア油	1F 456 kcal P 11.2 g F 16.7 g C 70.1 g 100kcalあたり 3.9 g
		キャブとコンソメの揚げ				
5	木	人参ごはん	いりこ・油あげ・昆布・サバ・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	人参・青ねぎ・キャブ・ウケツ・玉葱・太もやし・ごぼう	発芽玄米・トリア油・トリア・黒砂糖	1F 363 kcal P 15.8 g F 9.6 g C 56.3 g 100kcalあたり 2.4 g
		さばのねぎしょうゆ焼き				
6	金	とうもろこしごはん	いりこ・塩昆布・あつあげこ・味噌・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り	コン・人参・大根・ほうれん草・玉葱・にら	発芽玄米・里芋・板コンニャク(黒)・黒砂糖・メウ・春雨・ごま油	1F 379 kcal P 14.8 g F 7.0 g C 66.3 g 100kcalあたり 3.0 g
		白味噌おでん				
9	月	五目ごはん	いりこ・大豆ミソ・油あげ・鮭・しらす干し・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・コン・玉葱・キャブ・青ねぎ	発芽玄米・こんにゃく・黒砂糖・ごめ油	1F 422 kcal P 22.7 g F 11.1 g C 59.4 g 100kcalあたり 2.2 g
		さけ塩焼き				
10	火	たくあんご飯	いりこ・かつお節・鶏肉・あつあげこ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	ウケツ・大根・れんこん・人参・いんげん・キャブ・胡瓜・ゆかり・玉葱・ごぼう・にら	発芽玄米・トリア・こんにゃく・里芋・黒砂糖	1F 418 kcal P 18.6 g F 9.9 g C 65.5 g 100kcalあたり 1.8 g
		ゆかり納豆				
12	木	おこわ風ごはん	いりこ・練り高野・油あげ・サバ・納豆・わかめ・出し昆布	椎茸・人参・キャブ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・トリア	1F 366 kcal P 16.4 g F 9.4 g C 55.4 g 100kcalあたり 2.3 g
		さばの蒲焼き				
13	金	鮭ご飯	いりこ・鮭ほぐし・しらす干し・納豆・かつお節・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	1枝豆・キャブ・胡瓜・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・黒砂糖・純米酢・じゃがいも	1F 456 kcal P 17.2 g F 11.5 g C 74.6 g 100kcalあたり 2.1 g
		かぼちゃとちりめんの大学ゆめ				
16	月	ゆかりごはん	いりこ・炊きこみか・さわら・味噌・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	ゆず・南瓜・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖	1F 365 kcal P 19.8 g F 8.3 g C 54.8 g 100kcalあたり 2.0 g
		さわらのゆずみそかけ				
17	火	菜飯	いりこ・菜めし・塩昆布・あつあげ・ウケツ・納豆・しらす干し・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・1枝豆・キャブ・白菜・青ねぎ	発芽玄米・メウ・黒砂糖・トリア	1F 502 kcal P 23.3 g F 16.9 g C 70.9 g 100kcalあたり 2.6 g
		ツナじゃが炒め煮風				
18	水	きのこおろしうどん	あつあげ・油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・水煮きのこミックス・青ねぎ・大根・キャブ・胡瓜・コン	うどん・メウ・トリア油・純米酢・トリア・黒砂糖	1F 426 kcal P 13.2 g F 16.5 g C 58.4 g 100kcalあたり 2.6 g
		じゃが芋青のり焼き				
19	木	とうもろこしごはん	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・かつお節・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	コン・生姜・キャブ・胡瓜・人参・大根・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・トリア・黒砂糖・里芋	1F 345 kcal P 15.8 g F 8.7 g C 52.6 g 100kcalあたり 2.1 g
		さばの生蒸ししょうゆ焼き				
20	金	たくあんご飯	いりこ・かつお節・あつあげ・大豆ミソ・しらす干し・のり・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ウケツ・ミカドワケ・人参・キャブ・胡瓜・玉葱・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・トリア・メウ・トリア油・加-フルク	1F 392 kcal P 13.5 g F 7.9 g C 69.1 g 100kcalあたり 2.3 g
		じゃが芋とカレー煮				
24	火	チャーハン	ウケツ・あつあげ・納豆・味噌・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・青ねぎ・大根・ウケツ・椎茸	精白米・ごま油・板コンニャク(黒)・黒砂糖・薩摩芋・じゃがいも	1F 419 kcal P 16.9 g F 6.9 g C 77.6 g 100kcalあたり 2.5 g
		厚揚げと大根の煮物				
25	水	具沢山うどん	大豆ミソ・油あげ・だし削り・出し昆布・ウケツ・塩昆布・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・キャブ・胡瓜・コン・アロカリア・1枝豆	うどん・里芋・ウケツ・トリア・ごま油・トリア油	1F 458 kcal P 16.3 g F 18.4 g C 61.9 g 100kcalあたり 3.1 g
		ツナのソテー				
26	木	わかめごはん	いりこ・炊きこみか・メバルこうじ漬け・塩昆布・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	キャブ・胡瓜・人参・コン・重め煮(大根・玉葱・人参・椎茸)・青ねぎ	発芽玄米・トリア・純米酢・トリア油	1F 328 kcal P 16.3 g F 5.2 g C 53.7 g 100kcalあたり 1.8 g
		★白身魚の塩こうじ漬け				
27	金	★自然派オリジナル	いりこ・塩昆布・鶏肉・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・椎茸・キャブ・胡瓜・ウケツ・にら	発芽玄米・薩摩芋・ごめ油・メウ・黒砂糖・春雨・ごま油	1F 372 kcal P 11.7 g F 8.4 g C 64.4 g 100kcalあたり 2.4 g
		さつまいもごはん				