

なめがたを食べよう

いちご

vol13



徐々に真っ赤になり甘くなります



J A なめがた玉造いちご部会の並木芳治さん

甘い香りと真っ赤な見た目。ほおばると甘酸っぱいたっぷりの果汁。大人も子どもも大好きな果物のひとつ「いちご」。行方産のいちごは茨城県銚子産地にも指定されており、その信頼性・安全性が市場でも高く評価されています。3月中旬、甘い香り立ち込める並木さんのいちごハウスにお邪魔してお話を伺いました。

「たくさん種類があるいちごですが、現在は『とちおとめ』を栽培しています。日持ちもよく、また酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。いちごはとても繊細。未然に病気を予防するように努力しています。乾燥してもいけないし、湿度がありすぎてもいけないのでハウスを開閉したり、また冬は暖房を入れるなどして温度調節することが大切です。



クリスマスの前くらいから4月いっぱいくらいまでが出荷の時期です。大事に育てているいちごを消費者の方においしく食べてもらいたいですね」。

やわらかな陽光で、育った「とちおとめ」。広いハウスには甘い香りが立ちこめ、宝石のようにキラキラと艶のあるいちごがたわわに実っています。

見た目にも幸せな気分を運んでくれるいちごはビタミンCたっぷり栄養価にも優れています。旬の美味しさを味わえるこの時期、みずみずしい行方産のいちごを堪能してはいかがでしょうか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



いちごのヨーグルトアイス

○材料（2人分）

- ・イチゴ 3～4粒
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・はちみつ 20g
- ・牛乳 60g

○作り方

- ①角切りにしたイチゴと、材料をすべて混ぜ、冷凍庫に入れる。容器は、金属のボウルやバットが好ましい。
- ②30分～1時間おきに混ぜる作業を2～3回しながら凍らせる。

【1人分栄養量】エネルギー 90.5kcal たんぱく質 3.1g
脂質 2.7g 炭水化物 14.4g