

今月のテーマは いちご(苺) です !!

いちごは、バラ科オランダイチゴ属の植物です。真っ赤で可愛いフォルムで、そのまま食べるのももちろん、ケーキやジャムなどには欠かせない果物です。現在、いちごの品種は250種類ほどあるそうで、とちおとめ、あまおう、紅ほっぺ、さちのか、などの品種が人気が高く、生産量が多い品種となっています。ハウス栽培の旬は1月～5月頃ですが、露地栽培の旬は4月～5月頃です。

いちごの栄養

いちごには、**ビタミンC**、**カルシウム**、**葉酸**、**マグネシウム**、**食物繊維**などが含まれています。甘くて美味しいいちごですが、90%が水分で低カロリーな果物です。**ビタミンC**の含有量は高く、いちごを5～6粒食べるだけで、1日に必要な**ビタミンC**が摂取できるそうです。いちごの赤い色は、ポリフェノール的一种である**アントシアニン**という成分で、視力の回復や眼精疲労の解消、抗酸化作用による細胞のサビつきの予防など、さまざまな効果が期待できます。虫歯予防に効果のある、**キシトール**も含まれています。

選び方のポイント

- ヘタは濃い緑で、軽く上にそりあがっているものが良いでしょう。
- 実ヘタの近くまで赤く、表面にツヤがあるものが良いでしょう。



保存のポイント

- いちごの実の部分はデリケートで傷みやすいため、購入時の寝かせた状態から、ヘタを下にして実が触れないよう並べて、野菜室で保存しましょう。水洗いをする痛みが早いため、食べる直前に洗きましょう。

おいしいおやつ!

レンジで簡単! いちご大福

材料(6個分) いちご…6個 こしあん…180g

【求肥材料】白玉粉…80g さとう…40g 水…100ml 片栗粉…適量

- ① いちごは洗ってヘタを取り、水気を取っておく。こしあんは6等分にする。
- ② 耐熱ポウルまたは耐熱皿に【求肥材料】を入れ、よく混ぜる。混ぜたら、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱し、いったん取り出してヘラで軽く全体を混ぜ合わせ、さらに600Wで1分加熱する。
- ③ まな板の上に片栗粉を適量ふりまき、そこへ②でできた求肥を乗せてなじませたら、6等分に切り分ける。
- ④ 求肥を伸ばしてこしあんを包み、丸く形成する。キッチンばさみで切り込みを入れて、いちごを乗せたら出来上がり♪



レンジを使って手軽に大福を作ってみましょう!!

とても簡単なので、是非ご自宅でお試ください。いちごだけでなく、旬の果実を使って色々な大福を作るのも良いでしょう。

いちご 豆知識

いちごの栄養成分は、脂質と一緒に摂取することで収集率がアップします。練乳や牛乳をかけて食べることは美味しくなるだけでなく、しっかり栄養も吸収され、いいこと尽くしなのです。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

