



管内産地:全域
分類:バラ科オランダイチゴ属
原産地:南北アメリカ原産
ここで買えます!
きてか〜な、安土ええもん屋ほか

特徴

売場を香りよく鮮やかに彩ります。管内のイチゴはじっくり甘さが乗る1月頃収穫のものが一番オススメ。品種も多彩で、甘くてやわらかめの「章姫(あきひめ)」、甘みと酸味が楽しめる「紅ほっぺ」、香りが強い「かおり野」などがあります。

効能

ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり含まれ、免疫力を高め、風邪予防や美肌効果が期待できます。

よいもの見分け方

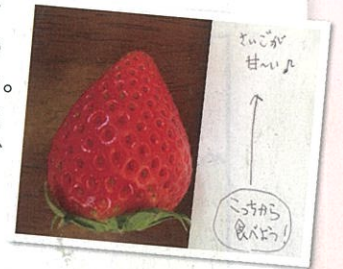
ヘタが緑色で乾いていないものが新鮮です。ヘタの近くまで赤いものがより完熟。つぶつぶ(本来の実)の部分がくっつきしているものがよいものとされます。

長持ちさせるには

直売所に並ぶイチゴは完熟ものです。追熟はしないので冷蔵庫の野菜室に入れて出来るだけ早くお召し上がりください。冷凍する場合はヘタを取って洗い、水気を取って袋などに入れ冷凍してください。

食べ方

生食がオススメ。ヘタに近いところから食べると後味よく召し上がれます。スライスしてサラダや、ミキサーにかけてスムージーにしてもよいでしょう。ヨーグルトと相性バツグンです。



イチゴの甘みを
プリンで楽しみましょう

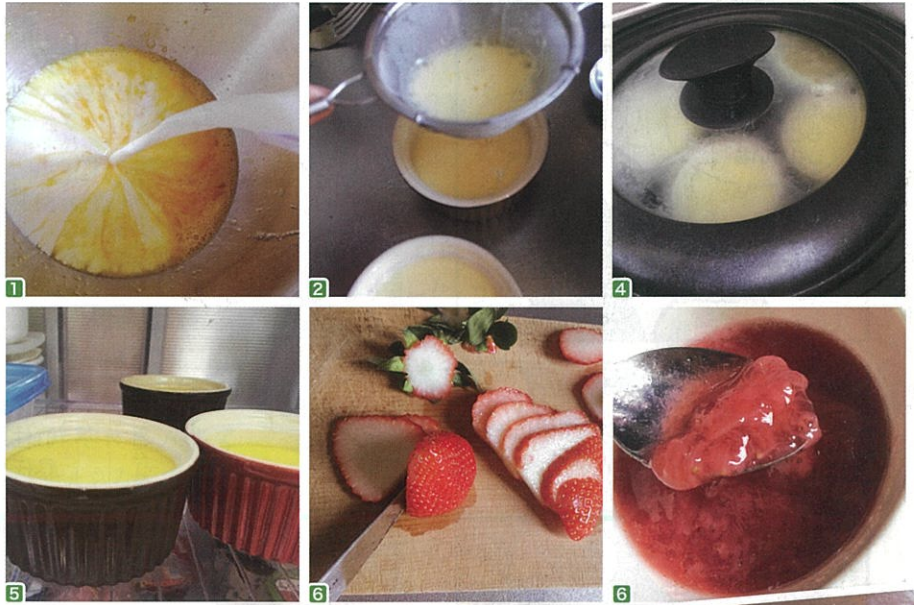
味緑のレシピ

イチゴたっぷり載せプリン

材料(4カップ分)

- たまご 2個
- 牛乳 250cc
- 砂糖 大さじ2
- イチゴ 約4個
- イチゴソース(またはジャム) 適量

- 1 たまごと砂糖をよく混ぜ合わせる。
- 2 牛乳を入れて混ぜて、茶こし器でこしながらカップに入れる。
- 3 鍋にカップが半分弱浸るくらいのお湯を入れて沸騰させる。
- 4 沸騰したら弱火にしてカップを浸し、蓋をして15分蒸す。
- 5 火を止めて蓋をしたまま10分放置して冷蔵庫で1時間冷やす。
- 6 イチゴをスライスしてカップに沿って丸く載せ、イチゴソースも載せて出来上がり。



★上に載っているイチゴソースは以下のようにして作ります。

イチゴ約5粒(100g)に対して砂糖大さじ1を深い器で混ぜてレンジ200wで4分半→混ぜる→3分→混ぜる→3分→冷蔵庫で冷やす。

★プリンは甘さ控えめにしております。イチゴソースなどで調節してください。

