なぜ?なに?をズバッと解決!

おいしい ぼくら探検隊!

まるごと博士のミニ図鑑

【いちご】

主な産地／下関市、山口市、柳井市など
出荷時期／11月から6月まで
栄養／いちごはビタミンCを豊富に含み、中くらいのいちご8～9粒で1日のビタミンCの所要量をほぼまかなえます。

◎栄養成分(「いちご」100g当たり)

エネルギー	34kcal	β-カロテン	17mcg
炭水化物	8.5g	ビタミンC	62mg
カリウム	170mg	食物繊維	1.4g

※資料「五訂 日本食品標準成分表」より

おいしい!料理は、食材選びから! 新鮮ないちごはココがポイント!

へたが青々としてみずみずしいもの。

傷や傷みがないもの。

赤い色が鮮やかで、色にむらがないもの。

耳寄り情報

いちごは、へたに近い方が甘味は強く、先の方ほど甘くなります。だから、へたに近い方から食べると後口がよく、口の中に甘さが残ります。ぜひ試してみてネ!

■保存方法
日が経つと、せっかくのおいしさが失われます。冷蔵庫で保存し、1～2日以内に食べましょう。

いちごの旬は春?

ビニールハウスではなく露地の畑で栽培されたいちごの旬は5～6月です。今は生産者の努力やビニールハウスの利用、品種の組み合わせなどにより、秋から春にかけて収穫されています。ちなみに、寒い時期のいちごは熟す期間が長いため、より甘みが強いよ!

5年生のみんな、どうもありがとう!!

なぜ?なに?をJAに聞いたよ!

JA山口中央 営農部 指導販売課 次長
藤田 泰正さん

Q 集出荷場は何をするところですか?

収穫されたいちごは生産者の手ですぐに決められた大きさごとにパック詰めされて、集出荷場に運ばれてきます。集出荷場では、専門の検査員がいちごの大きさや品質などを検査して、合格した商品だけを市場へ出荷しています。

JAの検査員が、等級・階級、詰め方、傷みの有無などを厳しくチェックしています。

Q 山口県では、どんな品種がありますか?

県内で主に作られているいちごは「とよのか」と「さちのか」。とよのかと比べて、さちのかは色が濃いこと、全体が色付くこと、少し硬いことなどが特徴です。特徴の異なる品種を栽培することで、消費者のさまざまなニーズに応える努力をしています。

さちのか
全体が色付く。色が濃い。少し硬め。甘くて、味が濃い。

とよのか
色は明るめ。甘味と酸味のバランスがいい。果汁が多くジューシー。

Q どこへどのくらい出荷しているの?

平成18年度にJA山口中央管内で153トンを出荷しました。新鮮ないちごを新鮮なうちに食べていただきたいという思いから、県内の地元市場(山口・徳山・防府など)を中心に出荷しています。

Q 地産・地消のために積極的にしていることは?

地元の販売協力店などで、消費者の皆さんが気軽に地元のいちごを買っていただけるようにしています。また、部会員とJAが協力して、毎年3月からゴールデンウィークまでの間、いちご狩り園「モグモグいちご園」を開園し、消費者が生産者と直接ふれあいながら新鮮ないちごの良さを実感できる取り組みを行っています。生産者の顔の見える取り組みとして好評をいただいています。

※2～3週間するにはJA山口中央のホームページから予約もしくはJA山口中央指導販売課への電話予約が必要です。(TEL／083-922-5032)