

フルーツセーフティ 新・輸入果物図鑑 【ストロベリー（イチゴ）】

【学名】 *Fragaria ×ananassa Duchesne ex Rozier*

【英名】 strawberry

【科目】 バラ科

【原産地】 オランダ。南アメリカ原産のチリ種と、北アメリカ原産のバージニア種が交配されたもの

●解説

バラ科イチゴ属

南米原産の野生種のチリイチゴと北米原産の野生種バージニア種イチゴの掛け合わせが現在のイチゴといわれています。

日本へは、江戸時代にオランダから観賞用として長崎に持ち込まれ、「オランダいちご」と呼ばれていました。その後、明治初期に欧米から栽培品種が導入された石の温熱を利用した石垣いちごの栽培がはじまり、一般的なイチゴとして普及しました。

国産のイチゴは、栃木県の「とちおとめ」や「女峰」、福岡県の「あまおう」、佐賀県の「さがほのか」など全国の生産地が品種改良を重ね、2015年現在で250種以上にも上る種類があります。

イチゴのつぶつぶは「種」といわれますが、厳密にはこのつぶが「果実」で、このつぶ一つ一つの中に種が入っています。赤い実の部分は雌しべの土台となる花托（かたく）が大きくなったものです。

日本のイチゴは、10月から6月にかけて収穫します。国内での生産が少ない夏から秋（7～11月）にかけては、輸入のイチゴが主に洋菓子製造などの業務用として使われます。日本に輸入される9割が、アメリカ産のイチゴです。

アメリカ産のイチゴは、酸味が強く甘味が弱いのが特徴です。果肉はやや硬めで、国産よりも日持ちします。

イチゴの栄養価はビタミンCが多いことが特長です。中くらいの大きさのイチゴを5～7個食べれば大人の1日のビタミンCの必要量(100mg)を満たすことになります。ビタミンCは、メラニン色素の増加を抑制する作用がありコラーゲンの生成を助けて皮膚を健康にし、免疫力を高めます。葉酸、食物繊維も豊富です。貧血予防、生活習慣病や高血圧の予防、むくみ解消効果も期待できます。また、イチゴに含まれている糖の一種のキシリトールは、虫歯の原因となるミュータンス菌の増殖や働きを抑え、歯を強くする働きがあります。

### 【選び方】

赤い色が均一で色が鮮やかなもの、ツヤがあるものが良品です。ヘタが青々としてみずみずしく、つぶがくっきりとして全体が鮮やかな赤色のものを選びましょう。

### 【保存方法】

乾燥しないよう、ラップに包むかポリ袋に入れて冷蔵庫に入れます。イチゴは水分が付くと鮮度が落ちるので、食べる直前に水洗いします。その際はヘタをつけたまま洗います。ヘタを取ってから洗うと水っぽくなり、ビタミンCが流れ出てしまいます。

冷凍する場合は洗ってヘタを取り、砂糖をまぶしておくと表面が傷みにくくなります。