

毎日が、もっとステキに♪

ホット情報

ぷち

2019
vol.55



発行：ホット情報ぷち製作委員会

こんにちは！春になりだんだん暖かくなってました。この時期に美味しいのがいちご！いちごは美味しいだけでなく栄養も豊富です。今回はいちごの栄養からいちご狩りの基本までをご紹介します。



美味しく栄養も取れる！ いちご特集

いちごの栄養

いちごには、ビタミンCとアントシアニンが多く含まれています。

* ビタミンC

風邪予防や疲労回復、肌荒れ予防など様々な効果があります。おいCベリーという品種には、特に多く含まれており7粒ほど食べれば成人の1日分のビタミンC摂取量が賄えると言われています。

* アントシアニン

いちごの赤い色素はアントシアニンといいます。ポリフェノールの1種で、眼精疲労回復や視力回復に有効とされます。さらに、活性酸素を減らし、がん予防にも効果があるといわれています。

いちごの保存方法

いちごは傷みやすい食べ物なので、なるべく買ったその日に食べるようにしましょう。保存する場合は、常温保存を避け冷蔵か冷凍で保存するようにしましょう。

* 冷蔵方法

- ①パックから取り出し別の器に、へたを下にしていちご同士が触れないように配置しましょう。
- ②ラップをして乾燥を防ぎ、冷蔵庫で保存します。
- ③冷蔵庫での保存期間の目安は3～5日です。
※保存するときに水洗いをするとう腐食が進むので水洗いは食べる前に行いましょう。

* 冷凍方法

- ①水洗いをし、いちごのへたを取ります。そのとき、いちごの水気をしっかりと拭き取りましょう。
- ②冷凍保存すると甘みが落ちるので、いちごに砂糖をまぶします。
- ③いちごが砂糖に馴染んだら、冷凍用の保存袋に入れて冷凍庫で保存します。保存期間の目安は1ヵ月です。

いちごの品種

甘さや大きさ、スイーツに適している…など、品種ごとに特徴があります。その特徴ごとのおすすめを紹介します。

* あまおう

福岡県の品種で、「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字を取っています。酸度と糖度でいちごの味が決まりますが、あまおうは糖度が高く、酸度が低いので甘く感じます。

* スカイベリー

栃木県の品種で、とちおとめよりも大きい3L(25g)以上の大きさがあります。糖度と酸度のバランスが良く、ジューシーでまろやかな味わいをしています。

* サマープリンセス

長野県の品種で、夏でも収穫できるいちごです。標高800メートル以上の冷涼な土地で多く栽培されています。果肉は白色で、酸味が強いのでスイーツに適しています。



🍓 知っておきたい! いちご狩りの基本!

○服装

- ・ハウスの中はとても暖かいので、少し薄着でもOK。
- ・歩きやすい運動靴がベスト。
- ・荷物は邪魔になるので、なるべくコンパクトに。

○予約は絶対に必要?

農園によっては予約をしなくても入場できますが、休日などで混雑した場合は入場制限をされてしまうことがあります。そんな時、予約をしておくくとスムーズに入場できます。

○いちご選びのポイント

色が真っ赤で、へたが反っているのが完熟の証拠。ぜひ、探してみてください。

○食べるときは…

いちごはへたのほうがかたいので、へたのほうから食べるのがポイント。

○ルールは必ず守る!

農園によってルールがあります。いちご狩りを楽しむためにも、ルールは必ず守りましょう。

🍓 しあわせレシピ

材料 (4個分) 225kcal/1個

- | | |
|--------------|----------|
| ・切り餅…200g | ・砂糖…大さじ1 |
| ・市販のあんこ…200g | ・水…大さじ2 |
| ・いちご…4個 | ・片栗粉…適量 |

作り方

1. いちごを洗って水気をしっかり拭き、へたを取っておきます。
2. あんこを4等分して丸め、サランラップの上に置き、平らに広げておきます。
3. 1のいちごを2のあんこの上に乗せ、丸くなるように包みます。
4. 耐熱容器に切り餅と分量の水を入れ、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
5. 熱いうちに砂糖を加え、やけどをしないようにスプーンなどで混ぜ合わせます。



お餅で作る

『いちご大福』

6. 5を4等分して、片栗粉を広げたバット等に置きます。
7. 片栗粉を軽く払ってから、3を丸く包みます。

* お餅に砂糖を入れることで、固くなりにくくなりますが、でき立てが美味しいので早めに頂くのがおすすめです。

* あんこで包むときに、あんこの先からいちごが出るようにすると、大福の表面にいちごの色が透けてピンク色に仕上がります。

🍓 ぱちマさん今月のコラム 🍓

春先の暖かくなり初め「まだ花粉が飛ぶ前に!」と大掃除をしました。再度モノを置く場所を決め直し、片付けやすいように工夫しました。ほったらかしにしていた様々な書類たちも整理しなおし、陳列しました。仕舞うだけではなく、見せる収納にも挑戦しようと思ひ、ヘアアクセを透明のウォールポケットに、腕時計やアクセサリをコルクボードに飾ってみました! 楽しい掃除で、スッキリと春を迎えられました。

東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088