

# 春の香りを感じるイチゴ



真っ赤で愛らしい姿と、温かい春の日差しを思わせる爽やかな甘さが特徴で、フルーツの中でも圧倒的な人気を誇るイチゴ。生食だけでなく、洋菓子の材料などにも需要の高い果物です。

少し前まではスプーンの背で潰して砂糖と牛乳に混ぜたり、練乳をかけて食べるのが一般的でしたが、最近のイチゴは品種改良が進み、そのままでも充分満足できる甘さに仕上がっています！

## イチゴの旬

イチゴは一番美味しく熟してから収穫し、保存には向かない果物なため、収穫時期がそのまま旬の時期になります。

露地物（温室などを用いない栽培方法）は3月～4月に収穫されますが、消費者のニーズに応え、ハウス栽培や品種改良によって普通より早く収穫できることが多くなっています。4月の露地物は安いうえに特に甘みが強く美味しい物が多いのですが、気温が温かくなってくると痛みが早くなってしまおうのがネックです。

結論として、一番美味しく安く、そして多く出回る旬の季節は1月～3月と言えるでしょう。



## イチゴの栄養

### ビタミンCを豊富に含みます

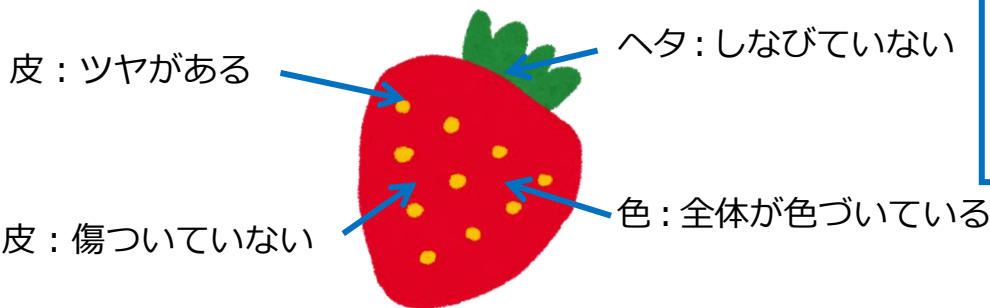
イチゴは一度にたくさんの量を食べることが多いので効率的に栄養を摂取できるのも嬉しいところ。ビタミンCは言わずもがな、風邪予防や疲労回復、美肌効果に役立ちます。

### 赤色成分アントシアニン

アントシアニンは最近話題のポリフェノール的一种。

眼精疲労回復や視力回復に有効とされる他、活性酸素を減らし、がん予防の効果もあります。

## イチゴの見分け方



パック販売のものは、底に傷んだものや色の薄いものがないかチェックしましょう。