

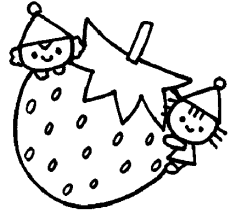
赤くて、甘くて、可愛くて、みんな大～好きなもの、なあに？

フルーツショップの店先は今、春の甘～い香りいっぱい！

そう！ 正解は『い・ち・ご』です。

呼び名も可愛いけれど、苺の漢字も私は大好き。優しくてあったかい「母」の文字が付いているからでしょうか。

☆今回は、苺の話題を集めてみました。



苺のとっても不思議なところ！ それは、食べる赤い部分は実（み）ではなく茎の先端が変形したものって知っていましたか？実（み）は、表面の細かいつぶつぶの部分。その中に小さな種が入っているそうです。

よく知られているように、苺はビタミンCの宝庫。他にポリフェノールやカリウム等、嬉しい栄養素もたっぷり含まれていて、果物の優等生です。

そうそう！ 苺を水洗いする“前に、緑のヘタを取っていませんか？ヘタの近くにビタミンCがたっぷり含まれているので、大半が流れ出てしまい、とても勿体ないです。苺は洗った後に、ヘタを取りましょう。

さて、ここで、甘くて美味しい苺の見分け方の質問です。次の二つのうち、あなたはどちらを選びますか？

- ① 赤い色が濃くて、うぶ毛が目立たないもの。
- ② 艶があって、うぶ毛が際立つもの。

☆正解は②です。

①の赤い色は熟しているとは限らず、甘さとは無関係。時間が経つと次第に赤らんでくるということです。

②の色は薄くても艶があるものは、みずみずしく中まで熟しきっているとのこと。うぶ毛は鮮度を表すバロメーターなんだそうですよ。

ところで、苺の最高峰は一粒1万円の美人姫という品種。70gもあって桐の箱入りなんですって！ 一生に一度でいいから食べてみた～い！！