

イチゴ

って、なに？

バラ科

○イチゴのふるさとって…

イチゴの歴史は古く、野生のイチゴは石器時代ころから食べられていたといわれています。現在のイチゴはおよそ200年前北アメリカと南アメリカから2種類の野生のイチゴがヨーロッパに運ばれ、その2つを掛けあわせて今のようないちごが新しく誕生しました。

○イチゴを食べると…

イチゴには、ビタミンCが豊富に含まれています。そのビタミンCの多さは、果物類の中でもトップクラス！

また、最近ではコラーゲンを摂取すると美肌効果があると言われていますが、コラーゲンだけ摂取しても意味がありません。ビタミンCなしでは、コラーゲンは合成がうまく働かないのです。

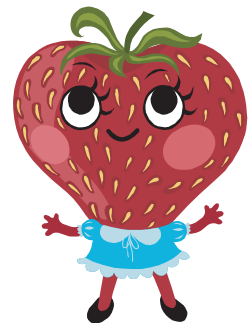
美肌になるには、ビタミンCとコラーゲンを一緒に摂取するとよいでしょう。

○イチゴの産地って…

国内で多く生産されているのは、栃木県、福岡県、熊本県。

道内でみると、
第1位 中富良野町
第2位 豊浦町
第3位 余市町

(平成23年度版「北海道フードマイスター」テキストより)



○イチゴの育て方って…

イチゴの生育は他の野菜とは違い、8月～9月に苗を植え付けて実際に収穫できるのは、翌年の春になります。

また、イチゴはもともと冬を越して何年でも生きることができる多年草。ランナーと呼ばれる茎をのぼし、株を増やします。

○イチゴの種って？

いつも食べるイチゴの赤い実の部分は、実は本当の実ではないのです。この赤い部分は「偽果（ぎか）」と呼ばれる部分で、本当の実はその表面の粒々こそが種子の入った実で、この粒から芽が出るのです！