



ちょっと勉強室

No. 70

今回のテーマは **いちご**

(1) いちごは果物？

近年、青果物の旬がどんどん早くなっているようですが、その中でいちごは、30年前までは4～5月（春）の代表的な果物でしたが、最近では1月から3月頃が最も美味しい時期になったようです。現在の栽培いちごはバラ科の多年草で、バージニアイチゴとチリイチゴの交配種です。バージニアイチゴはアメリカバージニア州を中心としたアメリカ東中南部からカナダ東南部が原産地です。果実が緋紅色なので、スカーレットイチゴとも呼ばれます。チリイチゴは、アラスカからカリフォルニアに至る太平洋及びチリ中南部の海岸と内陸部が原産地です。日本には1840年、オランダ人によって長崎に持ち込まれたので、オランダイチゴ（クサイチゴ）ともいいます。

いちごは果物屋さんには並べられ、5訂日本食品成分表でも果実類に分類されています。しかしながら、生産者段階で果物とは「木になる実」のことを指し、草本性の実は果菜類（草花）に分けられます。それが流通段階でいつの間にか果実に仲間入りし、果物屋さんには並べられるのです。

私たちが食して美味しいとしている部分は、果実ではなく「果托」です。果実は、表面の小さなつぶつぶを指します。果托は、例えばとうもろこしでいえば芯の部分に当たります。

(2) 品種

日本は、いちごの研究と栽培技術が世界一といわれており、品種改良もさかんです。



女峰：女峰山のある栃木県で開発された品種です。味・色・形が良く、かつては西の横綱「とよのか」、東の横綱「女峰」といわれるほど人気がありましたが、最近はおととめに変わってきています。

とちおとめ：栃木県が主産地で、1997年の初出荷以来、人気急上昇の品種です。大粒で、甘みが強いです。



豊の香：丸みを帯びた形で、甘みが強く果肉がやわらかいのが特徴です。

あきひめ：静岡県が主産地で、酸味が少なくあっさりした甘みです。

明るい赤色で、粒が大きくスラッとした円錐形が特徴で、ケーキと相性が良いようです。



アイベリー：最も大きい品種で、1個80gを超えるものもあります。甘みが強く、果肉がしっかりして濃い紅色をしています。全国の9ヶ所限定生産の品種で、県内では田舎館村で作られています。首都圏では贈答用に大人気です。



(3) 注目される機能性

いちごといえば、「ビタミンCの女王」といわれるくらい豊富なのはご存知の通りですが、他にも葉酸、パントテン酸、ビタミンEも含まれます。葉酸は貧血を予防し、健全な発育のために不可欠なビタミンで、ビタミンCにより活性型に変換されます。ビタミンC・パントテン酸・ビタミンEの3種を多く摂る組み合わせは、アメリカの栄養療法家デービスが抗ストレス療法として処方している組み合わせで、強いストレスにさらされる人に効果があるそうです。また、歯に良い糖類のキシリトールが多く含まれており、口臭や歯槽膿漏の予防に良いと最近注目されています。いちごはジャム作りに合うことからペクチンも含まれています。ペクチンは、胃腸薬に使用されている他、ガン予防に効果が認められています。酸味には、主成分として疲労回復に良いリンゴ酸、クエン酸が含まれますが、頭痛・神経痛等の痛みを和らげるサリチル酸メチルも含まれています。赤い色はアントシアニン系色素によります。