



苺

苺の旬は、4～5月です。ところが今はほとんどがハウス栽培で、いつが旬なのか分からなくなっています。苺が売れるのは12月の時期が一番です。理由はクリスマスケーキに使用するからです。

日本国内だけでも数十種類以上の苺の品種があります。あまおう、とよのか、とちおとめ、女峰（によほう）、章姫（あきひめ）や紅ほっぺ、さちのかなど沢山あります。それぞれの特徴を味わって下さい。

福島県一押しの苺が平成18年に品種登録された福島県のオリジナル品種“**ふくはる香**”です。甘みと程よい酸味のバランスが良い品種です。苺の代表的な栄養素であるビタミンCは、苺100g中50～100mgと、レモンを上回る量が含まれており、果物の中ではトップレベルです。中程度の大きさの苺を7～8粒で、1日のビタミンC必要量を十分摂れます。

食物繊維ペクチン、塩分の排泄を促し高血圧を予防するカリウム、更にビタミン・ミネラルなどをバランス良く含んでいます。

