



日中は暖かい日が多くなり、ようやく春がやってきた様子です。春の植物たちも、待ってましたとばかりに芽吹いてきましたね♪のらクラブの畑も、これから賑やかになっていきますよ!

今回のテーマは…

みんな大好き♡
イチゴ

今ではハウス栽培が主流となり、11月～5月頃まで楽しめるイチゴですが、本来の旬はこれからの5～6月!のらクラブの畑でも、現在成長中です♪

畑(露地植え)でのイチゴの育ち方

10月
苗植え

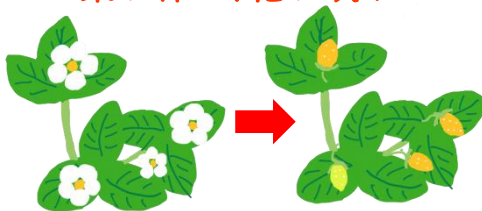


イチゴは寒さに強い植物です。秋に苗を植えて、春を待ちます。

冬越え



3月以降
葉が伸び、花が咲く



白い花が咲き、ハチなどの虫の活躍で受粉します。花が終わった後、中心の実が大きくなり、私たちの食べるイチゴへと成長していきます!

5月頃～
収穫



花が咲いてから40～50日、実全体が赤く熟したら甘くなっているはず!

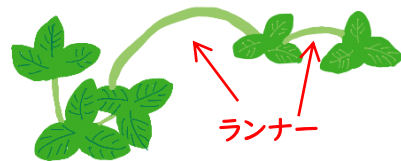
イチゴのじつは…

イチゴの本当の果実は、粒々の部分なんです!赤くジューシーな実は、「花托(かたく)と呼ばれる花の芯の一部。粒々果実を守るために発達した部分なんです。

イチゴの花びらの枚数は、基本は5枚。でも、同じ株に咲いた花であっても、花びらが6枚や7枚など違うこともあります。緑色のヘタの部分は、花びらの2倍の数があります。

ヘタに近い部分より、先端の方が甘いです。甘くて美味しい部分は先に食べる?後にとっておく?それとも同時に食べちゃう?

イチゴはビタミンCがたっぷり!果物の中でもトップクラスの多さで、イチゴ10粒程度で一日に必要なビタミンCを取ることができます。



収穫後は、今年実がなった苗から「ランナー」と呼ばれる細い茎を伸ばし、その先に根を張って新しい苗を増やします。新しい苗は、また来年のお楽しみ♪

イチゴ王国

栃木県

栃木県といえばイチゴ!!

イチゴといえば栃木県!!

全国生産量No.1で、全体の15%以上を占めます。

どうして
栃木県は
イチゴ栽培が
盛んなの?

昼夜の寒暖差・日中の十分な日光があると、じっくりと日数をかけて育つことができ、甘くて美味しいイチゴになります。

栃木県はこれらの条件が良く、キレイな水など自然条件に恵まれているため、イチゴ栽培が盛なんです。ハウス栽培では、温度や湿度の管理が重要になります!

●栃木で栽培されている主な品種●

*とちおとめ

栃木県で生まれた品種で、日本で栽培される300種以上のイチゴの中でも日本一の生産量を誇ります。甘さと酸味のバランスが良く、濃厚な味わいです。

*スカイベリー

2014年に開発された新しい品種。大粒でみずみずしく、上品な味わいが特徴です。

*とちひめ

実が柔らかく傷みやすいので、市場には出回らない「幻のいちご」と言われる品種。その場で食べる「いちご狩り」のみで楽しむことができます。とちおとめより大粒で酸味が少なく、甘くてジューシーな味わいです。

?春やさいはなんで苦いの?

ふきのとうなどの山菜、菜の花、うど、三つ葉など、春野菜には苦みの強いものがたくさんあります。この苦みや独特の香りは、害虫などから野菜自身が身を守る為の成分によるものとか。この苦みは、食べることで新陳代謝を活発にする働きがあるため、冬の間に体に溜まった毒素を体外へ排出して、冬の体から春の体へとチェンジする効果もあると言われています!



【生いちごのクッキー】

●材料(18個分)

イチゴ	80g
有塩バター	50g
砂糖	25g
牛乳	15g
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	1g

●作り方

- ① バターを室温に戻して柔らかくしておく。イチゴは洗って水け拭き、ヘタを取って、1個を約12等分(8ミリ角程度)に切る。
- ② ヘラを使ってバターを練ってクリーム状にし、砂糖を加えてすり混ぜる。牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 半量の薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、切るように混ぜる。ある程度混ぜたら残りの粉を加えて混ぜ、少し粉っぽさが残る程度でイチゴを加え、潰さないように全体を混ぜ合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、クッキー生地をスプーンですくって直径3cm程の球状になるように並べる。180℃に温めたオーブンで15分焼く。

フレッシュなイチゴの酸味が
とっても美味しい!

※焼きたてはとても柔らかいので、優しく扱ってね。