

**【収穫時期】**

11月～5月

【市内の主な産地】

市内全域

倉敷市農林水産課

検索

**【品名】**
苺（いちご）**【科】**
バラ科**【概要】**

甘みと酸味のバランスがとれ、赤く小さなかわいい見た目、大人から子どもまで人気の野菜です。「草かんむり」に「母」と書く「苺」という漢字は、次々に実をつけて増える植物であるいちごの性質を表しています。

【ルーツ】

アメリカ大陸が原産で、江戸時代末期に渡来したといわれています。市内の主な品種は、果肉が白くて甘味が強い「さがほのか」と果実が大きい「紅ほっぺ」です。

【選び方】

ヘタの緑が濃いものが良く、また光沢があり、色が鮮やかなものを選びましょう。

簡単レシピ

◎ いちごのコンフィチュール (材料4人分)

いちご…1パック(300g)

グラニュー糖…150g

レモン汁…大さじ1

(作り方)

- ① いちごは、洗って水気をきる。
 - ② いちごのへたを取り、大きいいちごは1/2か1/4に切ってホウロウ鍋に入れる。
 - ③ 分量のグラニュー糖を入れ、いちごにまぶすようにそっと混ぜ、半日程度おく。
 - ④ ③を火にかけ、沸騰してきたら中火にして浮いてくるアクをていねいにとる。
 - ⑤ 木べらで静かにまぜながら、とろみがつくまで煮る。(10~20分くらい)
 - ⑥ 仕上げにレモン汁を加え、一煮立ちさせ火を止める。
 - ⑦ 熱いうちに熱湯消毒した保存びんに入れ、さめたらふたを閉め、冷蔵庫または冷暗所で保存する。
- ※ 密閉状態なら冷蔵庫で半年くらいもちますが、ふたをあけたら冷蔵庫で保存し、3~4週間で食べきりましょう。

☆ トーストにぬったり、プレーンヨーグルトのソースにも使えます。紅茶にいれてもおいしいです。
☆ さめると硬くなるので、少し「ゆるいかな?」程度で火からおろす。
煮詰めるとジャムができます。

☆ 旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

