

今月の
ふるさと
産品

苺 (イチゴ)

江戸時代のころは血を連想させるというので敬遠されていたイチゴですが、今ではその味や愛らしい色・形などから全国的に人気のある食材です。

西条市でも、さちのか、とちおとめ、紅ほっぺ、さがほのかなど、多くの品種が栽培されており、作付面積、収穫量共に県下一位を誇っています。

ビタミンCが豊富で、10粒も食べると1日に必要な量を賄うことができ、食物繊維も含むことから整腸作用があるといわれています。また、キシリトールを含むことから、虫歯予防にも効果的な食材です。

1月から3月ごろまではイチゴのおいしい時期です。品種によって酸味や甘味のバランスが違うので、いろいろな品種のイチゴを食べて、自分好みの品種を探してみると面白いですよ。



イチゴの作付け面積：31ha
イチゴの収穫量：920トン
(共に愛媛県1位)

今月のレシピ

イチゴジャム

【作り方】

- ① イチゴを三つ切りにし、グラニュー糖と一緒に鍋に入れる。
- ② 中火で15～18分煮詰める。
- ③ 水あめを溶かしこみ、鍋を火から下ろす。
- ④ 板ゼラチンを1分ほど水につけて柔らかくする。
- ⑤ ③を50℃くらいまで冷まし、水を切った④を混ぜる。

【POINT】

冷蔵庫で2～3カ月間保存できます。出来上がったジャムはゼリーなどに加工して楽しむこともできます。



素材・分量

イチゴ…………… 300g グラニュー糖…… 150g
水あめ…………… 20g 板ゼラチン… 1枚・20g
※グラニュー糖は砂糖で代用可。板ゼラチンはなくてもよい。

栄養価 (ジャム100g中)

エネルギー…… 256kcal タンパク質…… 0.4g
脂肪…………… 0.1g 食物繊維…… 1.3g

栄養士チェック 果物を加熱することによって、ジャムのようなゼリー化状態になるのはペクチンという成分からです。このペクチンは整腸作用があり、下痢や便秘を予防する効果があります。ジャムはそれぞれの果物本来の食感を生かして仕上げた嗜好品です。

食育
ONE POINT
チェック

安全で健やかな食生活を送るために、家庭でできること

健全な食生活を送る上で、食品の安全性について正しい知識を持ち、食品を適切に選び取り扱うことはとても大切なことです。

例えば、食品の品質表示は、食品の由来や特性を理解し、適正に選択・使用するために不可欠な情報源です。表示を読み取る能力を持つことは、自分の健康維持のためだけでなく、表示の信頼性を監視し、食の安全を保つことにもなります。

消費者も関心を高め、購入する商品の品質表示をチェックする習慣を付けましょう。

【有機JASマークを知っていますか】

有機JASマークは、有機JAS規格を満たす、環境や私たちの体にやさしい食品を示すマークです。有機JAS規格では、化学的に合成された肥料、農薬、飼料、原料を使用しない生育・生産方法などを定めています。



次回の食材はアスパラガスです。

ふるさと産品通信について詳しくは…

市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係
TEL 0899715615151 内線2548

特集記事 S I C S 情報最前線 お知らせ 講座・教室 募集 施設ガイド ふるさと産品 カメラスポット 文芸広場他 Hapon Birrtonary 人権・同和教育他 保健センター 各種相談 当番病院 他