



# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第26号 平成25年2月



今月の特集は静岡県*のいちご*☆

皆さんは、いちごが野菜に分類される場合があることを知っていましたか？ ケーキ等のスイーツの食材としてよく使用されるいちごは、青果市場等では果実として扱われ、スーパー等でも果物売り場に並びます。

しかし、いちごは、園芸学の観点からは、苗を植えてから1年以内に収穫するので、果実ではなく、野菜に分類され、果実のように利用することから果実的野菜といわれています。

数ある野菜・果実の中でもビタミンCが豊富に含まれているいちごは、160g程度で成人が1日に必要なビタミンCを摂ることができます！その他にも、葉酸やカリウムも含まれており、健康維持に必要な栄養素が豊富に含まれています。



## 〇産地潜入ルポ

平成25年1月18日(金) 静岡県静岡市の長島康晴さん(57)の圃場に伺いました。

**いちごは冬を春と勘違いしてる！？**  
～夏場は高冷地で苗作り～



長島さんは農業を始めて約25年。就農のきっかけは、いちご狩り農園を経営していた奥さんの実家でお手伝いをしたことです。現在は、長島さんが主体となっていちご狩り農園を経営しています。1～5月の開園時期には5千人以上が訪れるほどの人気で、農園のHPを見て訪れる方も多いとのこと。

現在、120棟のハウスで、「章姫」と「紅ほっぺ」という品種を、石垣栽培と高設栽培により36,000株栽培しています。特に主力品種の「章姫」は、甘味が強く、いちご狩りに来るお客さんに人気です。

いちご栽培は、苗作りが重要ですが、高冷地で育てた苗をハウスに定植することで、春が来たと勘違いして、寒い冬にいちごの実がつくそうです。

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いちご									●			

● : 定植      ■ : 収穫・出荷

**いちごの石垣栽培とは？！**  
～100年以上続く栽培方法～



定植前の様子

静岡県で100年以上の歴史を持つ石垣栽培は、山の斜面にのこぎり状の切込みが入った石垣を7～8段積み、切込みの部分にいちごの苗を定植していく栽培方法です。

石垣栽培は、山の斜面にハウスが立てられているため、太陽の光を浴びやすく、保温効果も高いので、果実の熟期が早まるのが特徴です。

6～7月にかけて石垣の積み替えを行います。同時に土に肥料を与え、石垣を積み上げた後、苗を定植します。



3か月後

収穫期の様子

たくさんのいちごができました♪

**箱詰め作業は丁寧に！！**



いちご狩り農園の他に、直売所での販売も行っています。「章姫」は果実が柔らかく、つぶれやすいので、箱詰め作業は丁寧に行います。

**作業がしやすい高設栽培♪**



寒い時期はヒーターを使って温度を一定に保ちます。



いちごの栽培管理や収穫作業は、長時間腰を曲げて行う必要がありましたが、最近は、床から1mほど高い位置で栽培する高設栽培が普及しています。高設栽培は、立ったままで管理・収穫作業ができるので作業効率が良く、長島さんは栽培面積を拡大したいと話していました。

いちごのへたが上に向いていると完熟してる証拠だよ！



へたの方から食べると先の方にある甘味を最後まで楽しめます♪



# 【いちごとヨーグルトの簡単ジェラート】

手軽に作れて長期保存可能なジェラート♪  
寒い時期は、こたつに入って食べたい一品です！

いちごがたくさん手に入ったとき等は、ジャム以外の保存方法として活用できるレシピです。  
さっぱり、ジューシーな食べ心地なので、男性にもおすすめです！！



## 〇いちごとヨーグルトの簡単ジェラート

- ヨーグルト 1パック(450g)
- 生クリーム 1パック(200ml)
- いちご 1パック
- グラニュー糖 1/2カップ(60g)



**ポイント**  
クリームを泡立てる前に砂糖を多少加えると、泡が消えにくくなります。



**ポイント**  
生クリームを半量ずつ2回に分けて加えると、ホイップの泡がつぶれにくくなります。



① 生クリームを泡立て、生クリームをすくい、円すい形の角がピンと立つようになったら、砂糖を加えてさらに混ぜる。

② ボウルにヨーグルトと生クリームを合わせてよく混ぜたら、容器に移す。



**ポイント**  
軽く混ぜると空気が入り、ふんわりとした仕上がりになり、おいしくなります♪



冷蔵庫で冷やすとジェラートに...



**ポイント**  
今回は、袋に入れましたが、タッパーに入れて保存することも可能です。

③ さっと洗ったいちごはヘタをとり、②に合わせる。

④ ③を冷蔵庫に入れ半分固まったくらい(約2時間)で、いちごをつぶしながら軽く混ぜ、再度冷蔵庫に入れたら完成。

完成



### 【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>  
ネクストキッチンを主催し、平成18年より美術館や博物館で食を使ったフードデザインや出張料理、ワークショップ等多数行う。地域支援の現場にも携わり、福島市、富士吉田市、対島市、五島列島等において、食や農を通じたコミュニティデザインも行っている。芸術系大学や調理師専門学校等の講師のほか、慶應義塾大学SFC 研究所所員もつとめる。



### 〇いちごの出荷がピークを迎えます。

クリスマスケーキ等でよく目にするいちごは、冬が旬と思われがちですが、3~4月にかけて出荷のピークを迎えます。  
いちごの生産量が大幅に増加したのは、昭和40年代の高度経済成長期で、それ以前は、4~5月中心の出荷でしたが、品種改良と栽培技術の進歩で、12~4月中心の出荷に変化してきました。

いちごの品種改良は各県で力を入れており、栃木県の「とちおとめ」、福岡県の「あまおう」等、様々な品種が生まれてきました。

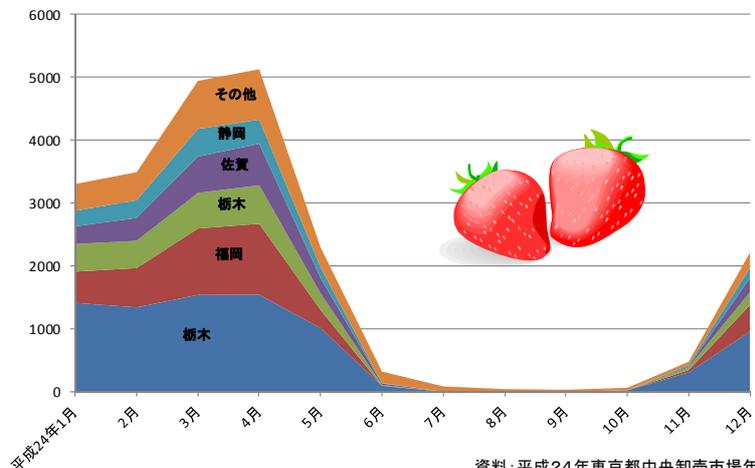
近年では、アメリカ等からの輸入いちごが多い夏場に収穫できるような栽培方法等も開発されてきています。

いちごは、生の状態では長期間の保存に向かないので、食べきれないときは、ジャムや今回のレシピのジェラート等を作って、保存して長く楽しみましょう。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

〇次号は「グリーンピース」の産地情報をお届けします。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるいちごの産地別入荷量の推移



資料:平成24年東京都中央卸売市場年報

### ■編集後記

様々な品種を試験的に作り、新たな品種を導入し、おいしいいちごを提供するための努力に脱帽です。(S)  
・アイスを美味しく作るポイントは、空気をたくさん入れること！初めて知りました。(Y)  
・斜面の傾斜と石垣をうまく利用し、いちご栽培をしていた先人の知恵に驚きました。(K)

### ■取材協力

まるきん農園 (<http://www2.plala.or.jp/marukin15/index1.html>)

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

### ■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課  
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484



### ■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！  
こちらまでご連絡ください！

[vegecious@alic.go.jp](mailto:vegecious@alic.go.jp)