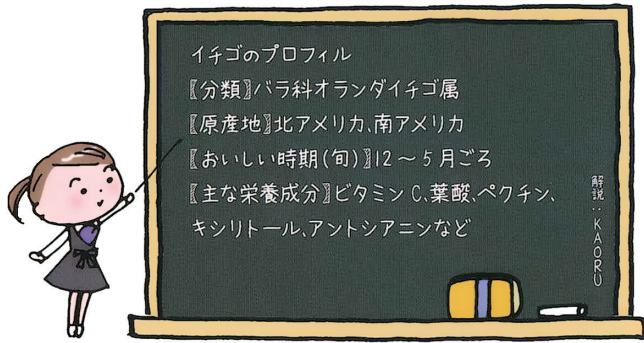


イチゴ ～愛される赤い果実～



楽しみ方・食べ方のコツ

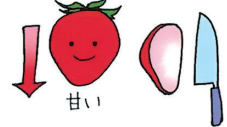
生食でれぞ!

水や熱に弱いビタミンCを効率良く摂取できる

イチゴは先端部分が甘い



牛乳やヨーグルトなど、タンパク質と一緒に摂取することで美肌効果も♪



先端部から熟していくので、へた側を先に食べると最後により甘く感じられる

いろいろな食べ方

サラダ、ソースやドレッシング、ドリンク、スムージー、イチゴミルク、ジャム(酸味があるイチゴがお薦め)

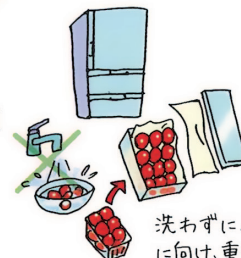


保存方法

冷蔵保存

ラップするか保存袋に入れて野菜室へ

水分があると傷みやすいので洗わずに保存



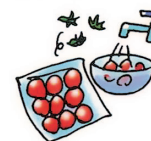
平らな保存容器にペーパータオルを敷き購入時のパックから保存容器に入れ替えると比較的日持ちする

洗わずにへたを下(先端を上)に向け、重ならないように並べる

冷凍保存

長期保存にお勧め
水洗いしてへたを切り、傷んだ部分を取り除く

ペーパータオルをのせてふたをして冷蔵庫へ
砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防



保存袋に入れて空気を抜き冷凍庫へ

少し解凍してそのままシャーベットに! スムージーにもどうぞ!

ジャム作り
冷凍イチゴの方が短時間で滑らかに仕上がる



イチゴのチカラ

ビタミンC

風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善など

かわいらしくて栄養満点

葉酸

ビタミンB群の一種。造血作用があり、貧血予防に効果的。特に妊娠中に必要といわれている



アントシアニン
ポリフェノールの一種。赤紫色の色素成分。目の働きを高め眼精疲労予防に効果的

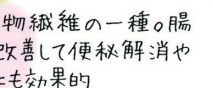
キシリトール

糖アルコールの一種。虫歯予防など歯を健康に保つ効果も



ペクチン

水溶性食物繊維の一種。腸内環境を改善して便秘解消や肥満予防にも効果的



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい広報係 行
新春プレゼントクイズ係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載する際のお名前はイニシャルとなります。