

# イチゴ

- 果菜類：バラ科の多年草
- 原産地：アメリカ大陸
- 日本の産地：栃木、福岡、熊本

## この野菜の基本的特性（環境適応性）

**[温度]** 生育適温 17～20℃。  
10月の短日・低温で休眠し、冬の寒さに適応する。  
**[光]** 短日・低温で花芽を分化する。

**[水]** 水分を求め、乾燥に弱い。過湿にも弱い。  
**[土]** 浅根は通気性を好み、多肥には弱い。連作障害（土壌病害）に弱い。

## 見つける

### イチゴのランナーの役割は？

ランナーとは長く伸びる茎(つる)。その節目に子株をつけて繁殖する。

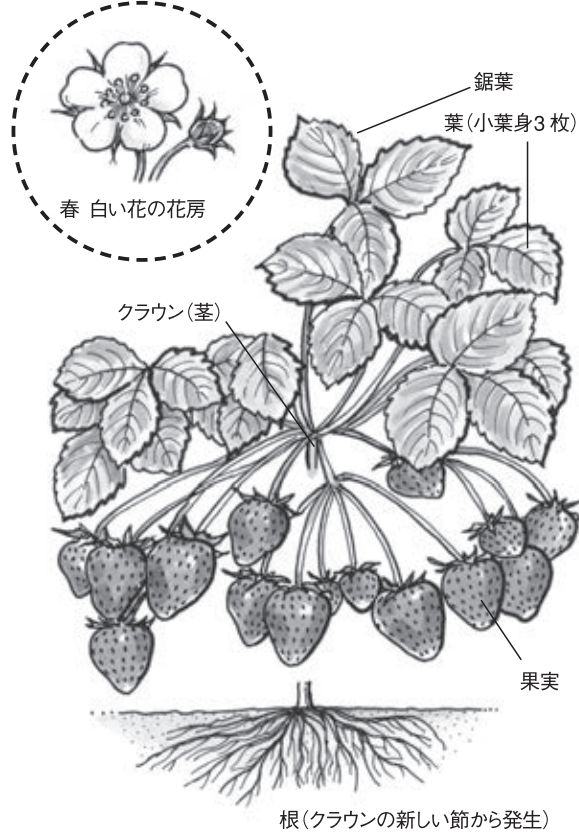
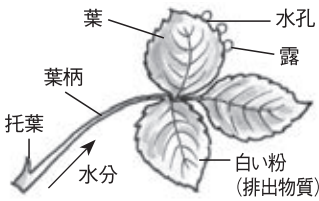
第2子株 第1子株 親株



ランナー

### おしっこをする？

葉の縁の水孔に露をつくり、不要な体内物質を排出する。



### おいしく食べるには？

甘いほうから食べていくと、後がすっぱく感じる。へたのほうから食べ進めるのが正解。

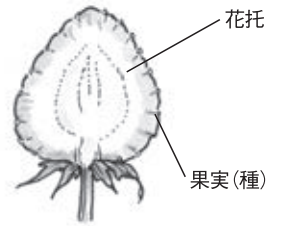
へたの近くは若いので甘みが少ない



先端は成熟して甘い

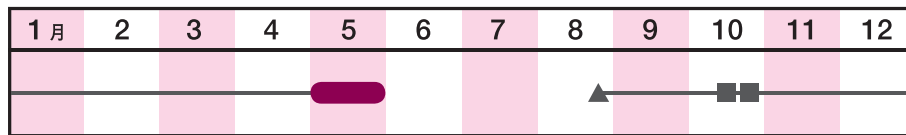
### 表面のぶつぶつはなに？

果実。中に種がある。食べているところは子房がふくらんだ花托。



## 甘さと酸味を備えたイチゴの栽培

## 育てる



- ▲ 苗とり
- 植えつけ
- 収穫

## 苗づくり

### ①良質な改良品種を選ぶ

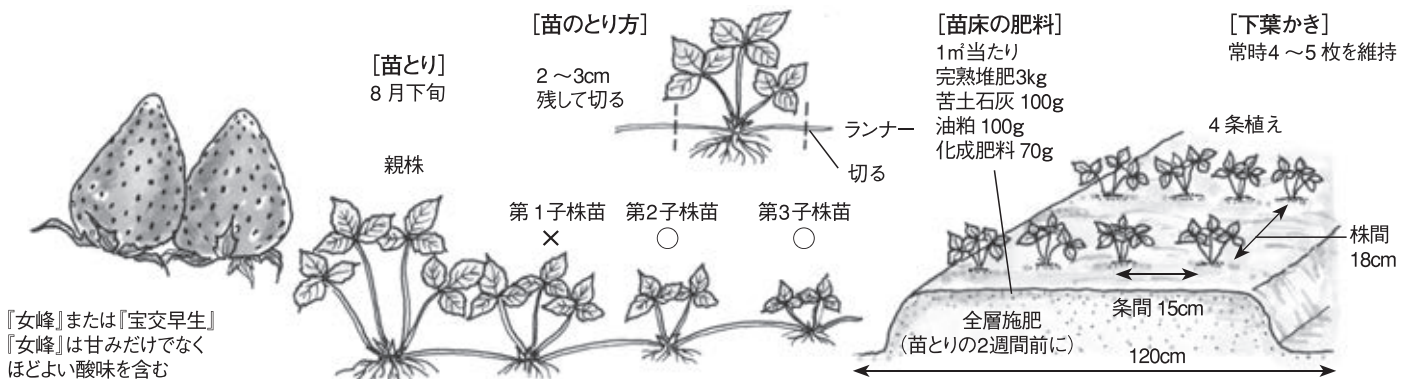
開花が遅く休眠の深い『宝交早生』などが作りやすいが、良質の改良品種からも選びたい。

### ②苗は第2子株以降を利用する

親株に近い大きな苗ほど果数は多いが、小粒となるので用いない。

### ③下葉かきをして苗を活性化させる

下葉かきをすることで新葉の展葉が促進され、根が活性化するので徹底する。

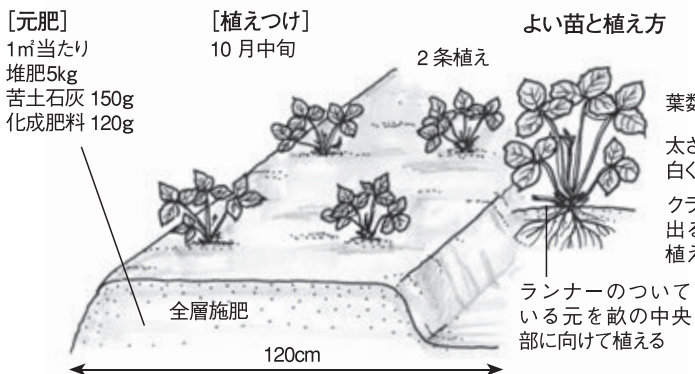


『女峰』または『宝交早生』  
『女峰』は甘みだけでなく、ほどよい酸味を含む

## 植えつけ

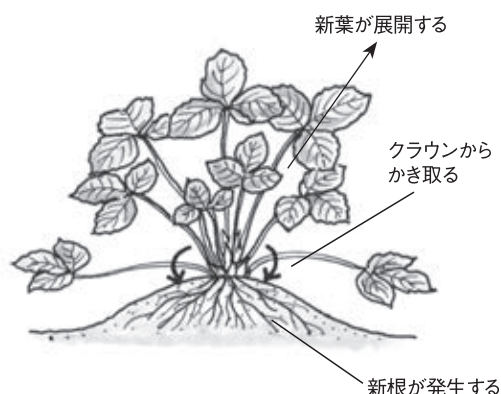
### ④遅れないように適期を守る

年内に根を張らせておくことがきわめて重要。10月中旬が植えつけ適期なので遅れないようにする。



### ⑥病葉、枯れ葉は早めにかき取る

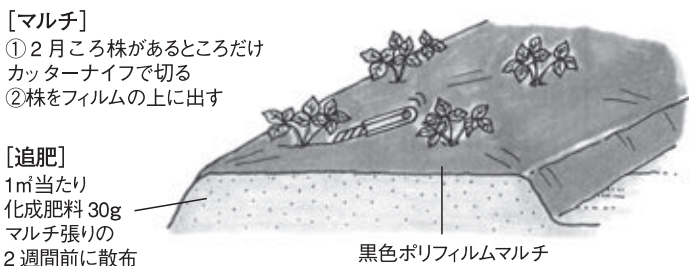
生育が始まる前の2月ごろに枯れ葉を取る。病害虫の発生を防ぐ。



## 管理

### ⑦マルチ栽培にする

良品多収のためには春の生育期間を長くしてやるのがいちばん。簡易トンネルでも効果が高い。



## 収穫

### ⑧完熟したものを収穫する

露地栽培の収穫は5月中旬ごろから始まるが、トンネルをかけることによって約2週間早まる。



## 食べる

### 【機能性と効果】

ビタミンC  
色素アントシアニン

皮膚機能維持改善  
肝機能強化

〈コラーゲンの生成を助け、皮膚や血管を丈夫にする〉

### 【持ち味の引き出し方】

#### ●おやつに最適

ヨーグルトといっしょに食べると、適度な酸が加わってビタミンCが安定。整腸効果もアップする。

●ジャムにしても機能性を保持  
大粒であれば5粒ほどで、1日のビタミンC目標摂取量 100mgが摂取できる。ジャムに加工しても有効。

#### ●へたをつけたまま洗う

豊富なビタミンCの流出を防ぐため、また、食感が水っぽくならないようにへたをつけたまま洗う。

### 【賞味期限】

収穫後2時間ほどで香気と甘みが減り始める。果温の低い朝どりにし、ラップに包んで冷蔵庫へ。



イチゴのヨーグルトセリー

## 伝える

### ●オランダから長崎へ

原産地は南北アメリカ大陸だが、14世紀初頭、フランスとベルギーで栽培が始まり、世界へと広まった。日本へは江戸末期(1850年ごろ)にオランダ人によって長崎へ伝来した。食用としての栽培は、明治になってから。

### ●生食での消費は世界一

甘くて酸味が少なく、ケーキに欠かせない果実として人気を集めているが、生で食べているのは日本が世界一。品種改良や栽培技術も卓越している。ほとんどがハウス栽培で、12月から6月まで出荷される。

### ●立体栽培の元祖

明治末期、南向きに石を重ねて石垣を築いて栽培した「石垣イチゴ」が立体栽培の始まり。いまは立ったまま管理できるベッド栽培が主流。



### ●漢字で書くと「苺」

イチゴの親株(母)はランナーを通して水や養分を運び、どんどん子株を増やすことから、草かんむりに母と書いて「苺」となった。オランダから日本へ伝わったのでオランダイチゴとも呼ばれた。