



果実的野菜・果実を食べる

# いちご

旬 春

和名：苺 学名：*Fragaria × ananassa* Duch. 英名：strawberry

分類 バラ科オランダイチゴ属 原産地 ヨーロッパ



〔とちあいか〕

## 1 植物として

いちごはバラ科の多年草で、ランナーと呼ばれるほふく茎を伸ばして、次々と子株をつけて増殖します。真っ赤な実は「花托」と呼ばれる果実のベッド役で、表面についている粒々が植物学上の果実（瘦果）となります。現在世界中で栽培されている「栽培いちご」は、北米産のバージニアイチゴ (*F. virginiana*) とチリ産のチリイチゴ (*F. chiloensis*) の交雑種 (*Fragaria × ananassa*) で、18世紀にオランダで生まれました。

日本には江戸末期にオランダから伝えられ「オランダいちご」と呼ばれました。日本で本格的に栽培されたのは、明治32年(1899年)に「福羽」という品種が育成されてからです。「福羽」は大正時代には東京周辺に広まり、これが親となって次々と新品種が生まれました。

## 2 作物として

いちごは、寒さに強いですが暑さには弱く、夏には花がつきません。秋に涼しく日が短くなると株内部で花芽が分化し、冬の休眠が明けたあと、春に暖かく日が長くなると開花・結実します。

このため、露地栽培では春が旬となります。現在、国内生産の主流となっているハウス栽培による促成栽培では、品種の改良、保温・加温・電照などによる環境制御で休眠させないなどの栽培技術の発展により、クリスマスケーキの需要にも間に合う12月から収穫・出荷ができるようになりました。

## 3 食材・商品として

世界で一番「生」のままいちごを食べている国は、日本です。そんな日本のいちごの栽培技術、品種開発は世界一といっていいいでしょう。果皮がやわらかく、色も鮮やかで、甘味も強く、そして、酸味も程よい日本のいちごは、世界に誇れるものです。多くの国でいちごは栽培されていますが、ジャムやアイスクリーム、ジュースに加工されることが多く、生のままで食べるのは春の旬の時期だけです。

ケーキといえば真っ赤ないちごが乗っているショートケーキ、そしてクリスマスケーキには欠かせないもので、1960年代までは旬の春に主に出荷されていましたが、ハウス栽培の活用や品種改良により、ケーキの需要が高まるクリスマスシーズンにも出荷されるようになりました。現在、日本では約300種ものいちごの品種があり、さらに近年も品種開発が進んでいます。主流品種は、とちおとめですが、1粒100g以上にもなる極大玉の美人姫、白いちごの天使の実といったように各産地で活発な品種開発が進んでいるのも特徴です。

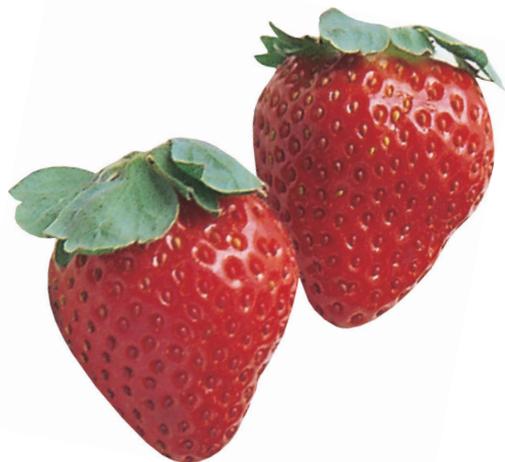
主な

## 種類と特徴



### とちおとめ

平成8年に栃木県農業試験場で育成された品種です。「とよのか」<sup>（にょほのか）</sup>の2大ブランドを交配したものに、さらに「栃の峰」を交配して作られました。果実は大粒の円錐形で、甘味が強くて酸味は少なく、かたくて日持ちが良いのが特徴です。日本一の生産量を誇り、東日本のシェアNo.1の品種です。



### さちのか

平成8年に農林水産野菜・茶業試験場久留米場で育成された品種です。「とよのか」と「アイベリー」を交配して作られました。果実は円錐形で、アントシアニンが多いため、ワインレッドにも近い濃い赤色をしています。甘味が強くて酸味が少ない上、かたくて日持ちが良い品種ですが、若干香りは薄いという特徴があります。



### 紅ほっぺ

平成14年に静岡県農業試験場で育成された品種です。<sup>（あでひめ）</sup>「草姫」と「さちのか」を交配して作られました。果実は大粒で、表面が色鮮やかなだけでなく内部まで赤味を帯びており、ジューシーでコクのある味が特徴です。



### さがほのか

平成13年に佐賀県農業試験研究センターで育成された品種です。<sup>（おおいにしき）</sup>「大錦」と「とよのか」を交配して作られました。果実は円錐形で粒のそろいが良く、糖度が高く酸味が少ない上、甘味が強いのが特徴です。かつての代表種「とよのか」に替わり、現在では佐賀県の95%以上の作付面積を占め、西日本を中心に広く作られています。

### あまおう

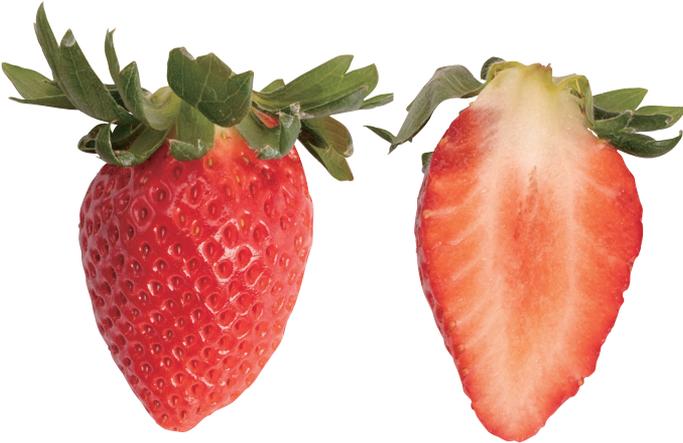
平成13年に福岡県農業総合試験場で育成された品種です。果実は大粒の円錐形で、重さが1粒当たり40グラムにもなります。糖度が高く、適度な酸味もあり果実の内部まで赤味を帯びています。名前の由来は「あかい、まるい、おおきい、うまい」の頭文字をとって付けられました。かつての大人気ブランド「とよのか」後継品種として、福岡県のみで栽培されています。





## もういっこ

平成17年に宮城県農業・園芸総合研究所で育成された病気に強い品種です。病害抵抗性を持つ宮城県オリジナル母体と「さちのか」を交配して作られました。果実は大粒の円錐形で、かたくて日持ちがよく、さわやかな甘さが特徴です。その魅力で「もういっこ食べたくなる」ことから命名されました。



## によほう 女峰

栃木県農業試験場が育成し、昭和60年に品種登録されたいちごで、現在最も多く出回っている「とちおとめ」が出る前は、この女峰が最も多く出回っていました。女峰は、収穫が12月にできる、また栽培の労力が大きく軽減できる品種として広く栽培されていました。果形は円錐形、果色は鮮やかな紅色となり、業務用にも適したいちごで長く評価の高い品種です。



## きらび香

静岡県農林技術研究所が育成し平成29年に登録された新しい品種です。静岡県で栽培されており、早期出荷を目指した極早生品種で、さらに収量性も良く、輸送に強い果皮のかたさがあり、かつ食味もとても良いいちごです。



## 初恋の香り(白いちご)

三好アグリテック(株)が世界で初めて「白いちご」として平成21年に品種登録したいちごです。それまでは、「いちごは赤い」が常識でしたが、それを覆し、白くても甘いいちごが登場しました。大粒で糖度は12度から17度と甘味が強く、酸味は控えめ、独特の香りが特徴です。



## スカイベリー

栃木県農場試験場いちご研究所が育成した品種で、平成26年に品種登録されました。スカイベリーの特徴は、なんといってもその大きさと、25g以上の果実の発生割合が6割を占め、大きいものだと50g以上になります。そして、果形はきれいな円錐形で、酸味が少なく、贈答用いちごとして、一粒ずつ傷がつかないように包装されて販売されているものもあります。



### なつおとめ

なつおとめは、夏秋期<sup>かしゅう</sup>（7月から10月）に収穫できるいちごです。栃木県農業試験場いちご研究所が育成し、平成23年に品種登録されました。縦に切ると白い断面の中に赤いハート型が現れます。しっかりとした甘味とさわやかな酸味が特徴です。



### よつぼし

三重県、香川県、千葉県と農研機構が共同で育成し、平成29年に登録された品種です。従来のいちごはランナーで増殖するのに対し、このいちごは種子から育てることができます。種子から育てると、生育が良く、親株からの病害虫感染がほとんどないため、優良苗を得ることができます。果実は、赤色で光沢がある円錐形で、糖度、酸度ともに高く、濃厚で食味も優れています。



### とちあいか

栃木県農業試験場いちご研究所が育成し、平成30年に品種登録、令和2年に「とちあいか」という名称が決まった新しい品種です。とちあいかの特徴は、なんといっても果形がハート型になること、そして、酸味が少なく甘さが際立ち果実はかたく、果汁に富みます。また、萎黄病<sup>いおうびょう</sup>に対する耐病性を持っています。



### アイベリー

愛知県の種苗会社が育成した品種で昭和58年に品種登録されました。アイベリーの特徴はなんといってもその大きさです。大きなものと80gを超える大きさとなります。大きくても甘味と酸味のバランスが良いいちごです。



### 恋みのり

農研機構が育成した品種で、平成30年に品種登録されました。いちご栽培の労力の多さを軽減することを目的に開発され、大粒で収量も多い品種の育成に取り組んだことで生まれた品種です。果実は約18gと大きく、果形は円錐形、果皮色は赤色で光沢があります。糖度も高く、香りが強く、食味良好、貯蔵性も高いことが特徴です。

## 畑からお店まで



1 育苗の様子です。



2 いちごの畝を整備している様子です。



3 定植の様子です。



4 ビニールハウスやガラスハウスで温度を維持して栽培します。



5 蜂による受粉の様子です。人工受粉では、やわらかい筆や耳かきの梵天を使って受粉させます。



6 受粉が成功すると実はどんどん大きくなっていきます。



7 収穫の様子です。規格に合わせて収穫します。



8 自動選別機を導入し、規格別に仕分けをする産地もあります。



9 集出荷場に集められ、市場に出荷します。

## 栄養と機能性成分

POINT!

十数個で一日に必要なビタミンCを取ることができます。

いちごは、野菜・果実の中でも、ビタミンCが豊富に含まれています。十数個食べるだけで、1日に必要なビタミンCの量を取ることができます。ビタミンCには抗酸化作用があることから、動脈硬化や脳卒中の予防が期待できます。ストレスにより失われたビタミンCの補給に最適です。

そのほか、葉酸やカリウムも含まれています。葉酸は、ビタミンB群の一種で、ビタミンB<sub>12</sub>とともに赤血球を作る働きがあります。カリウムは、余分なナトリウムを体外に排出する効果を持ちます。いちごはそのまま食べられるため、ビタミンCなどを損失することなく簡単に美味しく栄養素が摂れます。

### 調理の豆知識

いちごにはビタミンCが豊富に含まれているので、そのまま食べるのが一番適しています。水洗いする前にヘタを取るとビタミンCが流れ出す上、味も水っぽくなってしまいますので、ヘタを付けたまま洗いましょう。

また、ジャムにするとツブツブが残り、いちごの食感を楽しむことができます。ジャムは、砂糖を多めに加えると長持ちします。鮮やかな色を保つためには、レモン汁を加えると良いでしょう。

さらに、いちごを裏ごしして酢・サラダ油・レモン汁・塩・こしょうを混ぜ合わせドレッシングにしたり、ひと手間加えて食卓に添えれば、また違った楽しみ方ができます。

●ジャムにはレモン汁を  
いちごの色素がレモンの酸に反応し、赤色が鮮やかになります。

### 主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

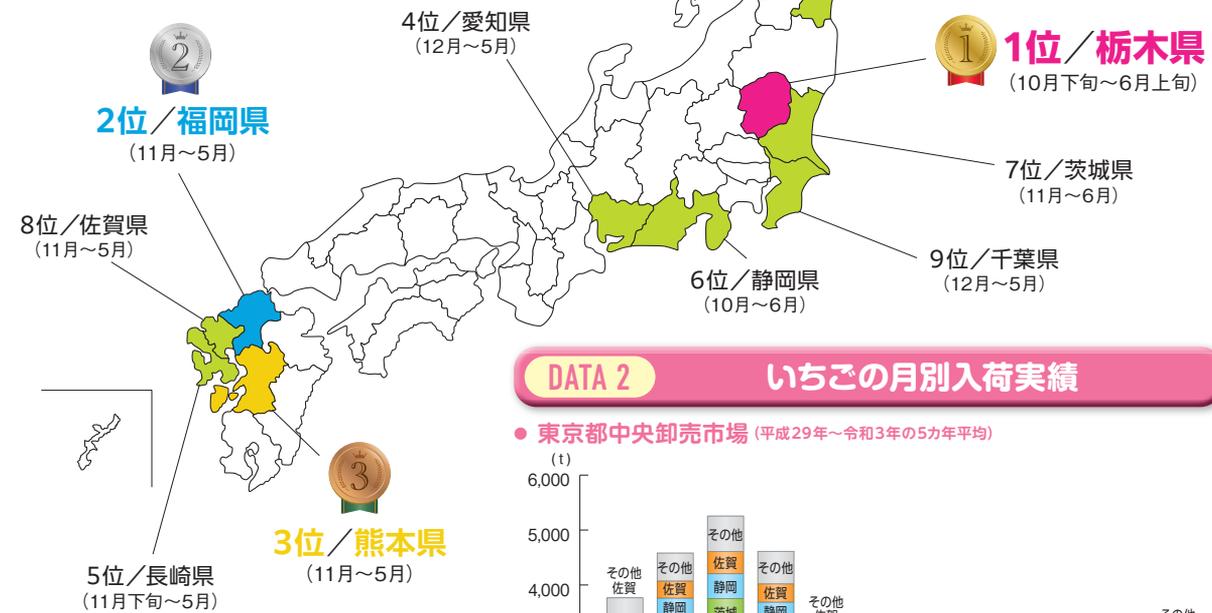
DATA 1

いちごの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	栃木	24,400	14.8%
2位	福岡	16,600	10.1%
3位	熊本	12,100	7.3%
4位	愛知	11,000	
5位	長崎	10,700	
6位	静岡	10,500	
7位	茨城	9,220	
8位	佐賀	7,380	
9位	千葉	6,630	
10位	宮城	5,000	

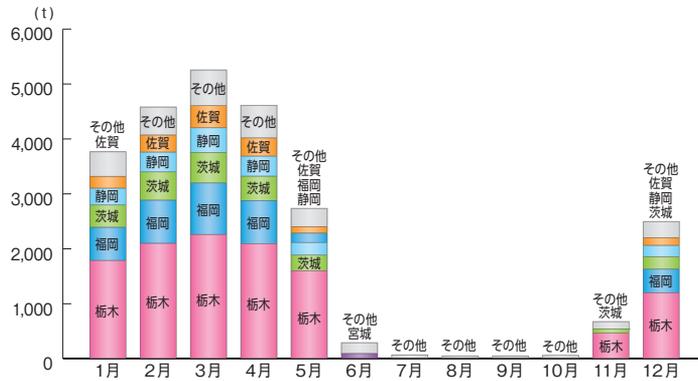
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



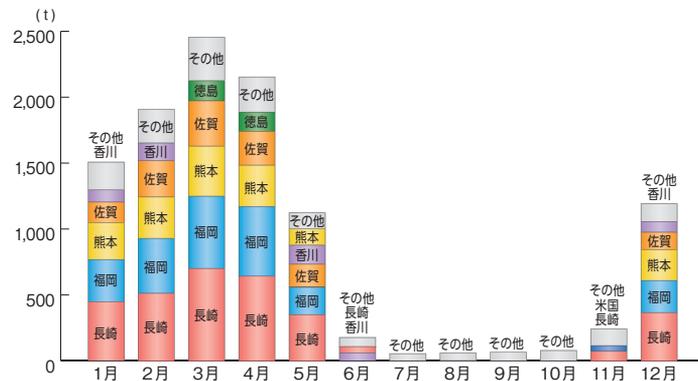
DATA 2

いちごの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 いちごの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

64g

購入金額

98円

※総務省「家計調査」(令和元年～令和3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます!

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶

