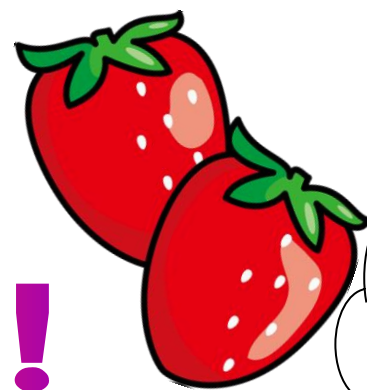


3月の地場産食材

海土里ちゃん献立は、
「いちご」です！



セットした時間に
自動でホースから
水が出て、
水やりができる
そうです！



いちご



海土里ちゃん献立のいちごは越前町宮崎地区で栽培されているものです。生産者の黒田さんは2023年からいちごの栽培をはじめ、現在は、**かおり野**と**紅ほっぺ**の2品種を栽培しています。黒田さんは、「**かおり野**は、酸味がほとんどなく、いちごの香りが強い、切ると中が白い。**紅ほっぺ**は、酸味があり、いちごらしい味で、切ると中が真っ赤。」と教えてくださいました。皆さんの食べるいちごはどちらでしょうか？味わって食べてみてください♪

栄養成分は？

いちごはビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの約2倍含まれています。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。

また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。

いちごの甘い部分はどこ？



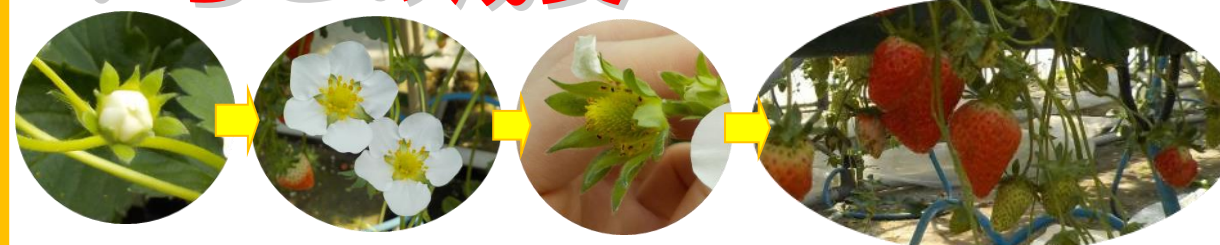
いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端のほうに糖が多く蓄積しています。ヘタよりも中央、中央よりも先端が甘いので、ヘタをカットして先端に向かって食べると、最後により甘く感じられます。



甘

いちごの成長

～ハチが花の受粉を手伝って実になります～



黒田さんは、いちごにとっても、ハチにとってもよい環境になるようハウスの中の温度管理をするなど、たくさん工夫をしています。