# グルメ自慢

### 千葉県・山武市

# 大粒イチゴ (やよいひめ)

### 千葉県山武市成東って ご存知ですか?

九十九里浜と言えばおわかりと思います。この地域は太平洋に面している全長約66kmの九十九里浜の中央に位置しています。また九十九里浜は日本の白砂青松100選と日本の渚百選にも選定されている地域です。

山武市成東には『野菊の墓』の作者で歌人・小説家伊藤左千夫の生家があり、日本国の歴史上初めて全国を測量し大日本沿岸海興地図を完成させた江戸時代の商人測量家・伊能忠敬生誕の地でもあります。また童謡で有名な『里の秋』の作詞者である斎藤信夫先生のご自宅等があり、文化的なにおいも感じられる田舎街です。

## 『成東苺街道』と呼ばれている地域

この地域には苺農家が約50軒ほどありますが、甘くて香り抜群の大粒苺【やよいひめ】が有名です。1月~5月の連休くらいまでがシーズンですがイチゴ狩りもできます。



卵と比較してみました





栽培されている種類は千葉県の新品種【ふさの香】【桜香(おうか)】【やよいひめ】他に【栃乙女(とちおとめ】【幸香(さちのか)】【紅ほっぺ】等があります。

イチゴ狩りの一番の魅力といえば、新鮮な苺の高い香りと甘さです。コンデンスミルクを使わなくても充分に甘い果肉は上から下まで真っ赤な完熟摘みたてだからこその味わいです。

#### ◆苺が日本に来た時期

江戸時代末期に、オランダ船で長崎にもたらされて、当時は観賞用として普及。明治時代にフランスやイギリス、アメリカなどから導入され



イチゴ園のパンフレット

たものを品種改良し栽培されました。

### ◆苺の栄養価(食材100gあたり)

・ビタミンC 80 mg

・食物繊維 1.4 g

・カリウム 200 mg

・ビタミンB<sub>1</sub> 0.02 mg

・ビタミンB<sub>2</sub> 0.03 mg

#### ◆効能

疲労回復、ストレス、貧血、風邪予防に効果があり、毎日、3~4粒で健康保持に役立ちます。キシリトールを多く含むため、むし歯の原因になる酸を作り出さず、歯垢やむし歯菌を減少させます。特にビタミンCに富み、カリウム・ブドウ糖・果糖・リンゴ酸・クエン酸なども多く含むため、美容に最適で、含有率も高いということです。

広大な九十九里浜とイチゴ狩り シーズンには甘くてみずみずしい成 東の大粒イチゴをぜひ堪能してみて ください。

(橋本博之・67回記)