

JA Kinan Community Paper

# PRISM

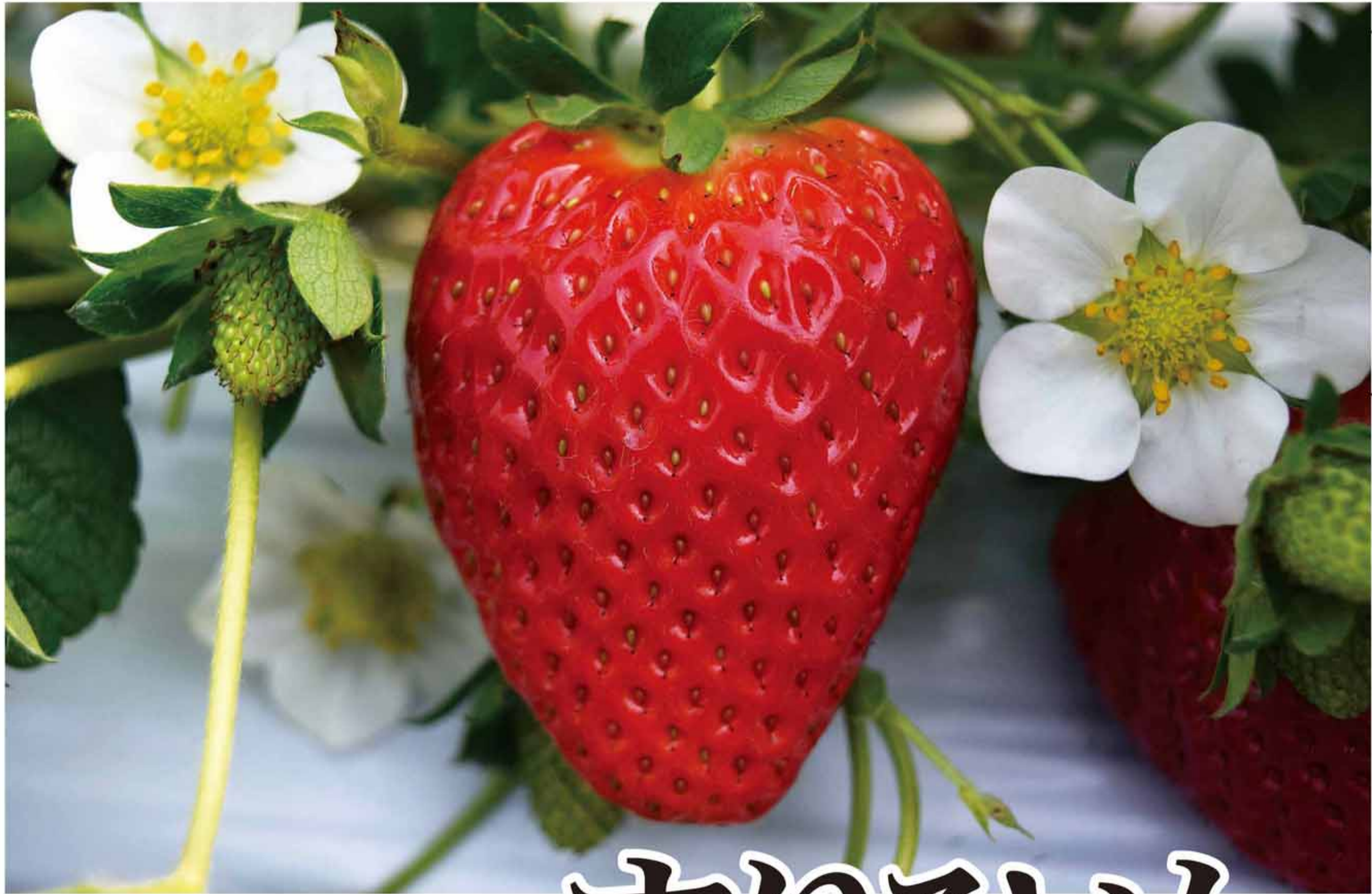
2017.3/19  
vol.34



## JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17  
TEL : 0739-23-3513 FAX : 0739-23-3451  
URL : <http://www.ja-kinan.or.jp>  
E-mail : [info@ja-kinan.or.jp](mailto:info@ja-kinan.or.jp)



絵に描いたような逆三角形の美人イチゴ「まりひめ」。赤の艶っぽさ抜群。果汁が豊富でジューツと甘い！

## 紀南風物

# まりひめ (イチゴ)



まりひめ生産者

みやもと せいじ 宮本 誠士 さん (29) 田辺市稲成町

甘くてジューシーな食感！  
平成24年に就農して丸5年。両親らと、梅やミカン、そして15坪でイチゴを作っている。イチゴは25年から、腰の高さほどの容器に土を入れて栽培する「高設栽培」に挑戦中でコツも会得できてきた。JA紀南の稲成イチゴ研究会の会長をしている。稲成・芳養の皆で5人の仲間だが、品種を「まりひめ」に統一し、地元市場やJAの「紀菜柑」に出荷している。「まりひめ」は色艶が良く、甘くてジューシーで、口に入れた時、スーッと歯が沈む食感が好きだ。和歌山を代表するイチゴだと思っ

### ワンポイント ビタミンCが豊富！ 食物繊維には整腸作用

■イチゴの栄養素  
可食部100g当たり、  
ビタミンCが62mg、  
食物繊維が1.4g、カリウムが170mg、  
ビタミンB1が0.03mg、  
ビタミンB2が0.02mg、  
カリウムが170mg、  
鉄が0.3mgなどが含まれます。  
(五訂日本食品標準成分表から)



稲成産「まりひめ」

特にビタミンCは、他のフルーツに比べ多く含まれ、5〜6粒で1日の必要量をとることができます。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるそうです。

カリウムには、体の中の不要なナトリウム(塩分)を排出する働きがありますし、イチゴに含まれる「ペクチン」という食物繊維には整腸作用があり、下痢や便秘を改善する働きがあると言われます。

イチゴの赤い色素であるアントシアニンにはポリフェノールの一種で、眼精疲労や視力回復に有効とされるほか、活性酸素を減らし、がん予防にも効果があるとされています。

#### ■水洗いは食べる直前、ヘタを付けたまま

イチゴを買ってきたら、ヘタを取らず、乾燥しないようラップをかぶせ冷蔵庫保存です。先に水洗いをしてしまうと、水っぽくなったり、いたみやずくなります。洗うのは、使うか、食べる、その直前。ヘタを取らずに洗って、最後にヘタを取りましょう。

「紀州手まり」のように親しんでほしい  
イチゴが嫌いという子どもはあまり見かけない、もちろん大人も。年末から5月頃まで店頭に並びますが、特に2、3月は、店の入口近くの見やすい場所で幅をきかせていますね。「あまおう」や「とちおとめ」など、品種は全国に多種多様ですが、紀南ではやっぱり「まりひめ」でしょう。

と公募で名前が決まったんだ。「甘みが強く適度な酸味、ジュシー、香りよし」と、その品質は農家も絶賛。JA紀南では稲成イチゴ研究会が地元市場や紀菜柑に共同出荷しています。ハウス栽培の紀南では、暑い夏場の苗作りに始まり、秋の定植を経て、農家は温度管理や、甘さを増すために肥料や水の加減に細心の注意を払います。特に、じつくり時間をかけて育て、甘さを凝縮していく冬場から早春は最も美味い時期なんだ。食べてね。