

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第22回 いちご

一年を通じて日照時間が長く、夏と冬、昼と夜の寒暖差が比較的大きな栃木県は、いちごの栽培にとっても適した土地です。同県の2019年産のいちご収穫量は25,400トンに上り、1968年以来、52年連続で日本一になっています（農林水産省 作物統計）。最も収穫量の多い品種はとちおとめです。日本のいちごは海外でも人気が高く、輸出も増加傾向にあります。そもそも江戸時代末期に鑑賞用としてオランダから伝来したいちご。栃木県内で本格的に作られるようになったのは1955（昭和30）年頃からでした。当時は露地栽培が一般的で、収穫は5月から6月に限られていましたが、やがてハウス栽培が主流になり、現在ではお歳暮やクリスマスに合わせて11月頃から出荷するようになっています。

いちご栽培の達人



「日の出とともに完熟いちごを 摘み取り、翌日には消費者へ」

奥原（おきはら）いちご農園 奥原大介さん（栃木県矢板市）

栃木県矢板市で奥原いちご農園を営む奥原大介さんが、人気品種スカイベリーの栽培に取り組み始めたのは2012年のことでした。25年ほど前からいちごを栽培してきたお父様が体調を崩したため、勤めていた会社を退職して農園を手伝うようになったのがきっかけでした。

「父がつくっているとちおとめは、まだ白い部分が残っているうちに収穫して、3日ほどして店頭で並ぶ頃、全体が赤くなります。ところが、スカイベリーは白い部分が残っていると、もうそれ以上赤くはならないし、甘味も増しません。だから、ほぼ完熟に近い状態まで大切に育てなければならないのです」と奥原さんは教えてくれました。

現在、奥原さんは40アールのハウスで贈答用のスカイベリーを栽培しています。その特徴はとちおとめなどと比べるとはるかに粒が大きく、甘味もたっぷり、まるで一粒一粒が高級菓子のような華やかさを持っています。日の出とともに収穫された奥原いちご農園のスカイベリーは、その日のうちに宅配便のトラックに積み込まれ、本州など国内の大半の地域なら、飛び切りの鮮度を保ったまま翌日には消費者のもとへと届けられていきます。



奥原いちご農園の
詳細はこちらから

ビタミンCで 免疫力向上

いちごは、ビタミンC（温州みかんの約1.9倍）、葉酸（温州みかんの約4倍）が豊富です。ビタミンCは免疫力を向上させ風邪予防やコラーゲンの生成を促し、葉酸は造血ビタミンといわれ貧血予防や動脈硬化予防など心疾患にも予防が期待できます。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

いちごのミルフィーユ

スカイベリーの大きさを活かした、見た目にもインパクトのあるレシピです。

用意するもの（3人分）

- いちご…3粒
- パイシート…2枚（1枚の大きさ 15×23センチメートル目安）
- 粉砂糖…少々

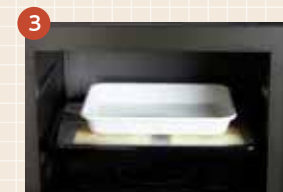
[A]
卵…1個
牛乳…200ミリリットル
砂糖…大さじ4
薄力粉…大さじ2



耐熱ボウルにAの卵、砂糖、薄力粉を入れて混ぜ、さらに牛乳を加えてよく混ぜます。これを電子レンジ（600ワット）で1分半加熱し、よく混ぜ、さらに1分半加熱してから冷蔵庫で冷やします。



パイシートはそれぞれ麺棒で1.5倍程度にのばし、1枚のパイシートを3等分に切り、天板に並べフォークで穴をあけます。



200度に熱したオーブンで10分焼き、クッキングペーパー、天板を重石にしてさらに10分焼きます。クッキングペーパー、天板を外し、裏返し粉砂糖をかけ、さらに5分こんがりとするまで焼いておきます。



3で焼いたパイを2枚1組にして、パイとパイの間に1のクリームを挟み、一番上にクリームと1粒のいちごを載せて、粉砂糖をかけて出来上がりです。



ここがポイント！

スカイベリーは、摘果を行うことで一粒一粒を大きく育てています。その大きさと甘味たっぷりの味わいを心ゆくまで楽しんでください。



なくそう！
食品ロス

一般的ないちごは水洗いせず、実同士が触れ合わないよう冷蔵すれば長期保存もできます。ただし、スカイベリーは完熟したての食味が大きな魅力です。冷蔵庫に入れ、3日から4日のうちに新鮮な味を楽しんでください。