



その見分け方、思い込みかも…?

# いちごの甘さは見た目でわかる?

いちごがおいしい季節。みなさんは、お店での購入時やいちご狩りの際、どんなポイントでいちごを選んでいきますか? 大きいいちご? 形のいいいちご? 実際のところ、見た目の違いで甘さに差はあるのでしょうか? エフコープ商品検査センター「りんご館」で5つの糖度実験を行いました。



**比較②** いちご3パックを用意し、きれいな三角形のいちごと丸みを帯びたいちごの糖度を比較。

	三角形	丸形
A	9.5	9.8
B	8.7	8.1
C	7.5	8.0

形による糖度の大きな違いは見られませんでした。

**比較①** いちご3パック(A・B・C)を用意し、大きいいちごと小さいいちごの糖度を比較。

	大	小
A	9.3	10.0
B	8.6	8.4
C	7.6	7.6

サイズによる糖度の大きな違いは見られませんでした。

**比較③** 表面にあるつぶつぶが赤い部分と赤くない部分に分け、さらに上半分と下半分に分けて糖度を比較。

	赤い	赤くない
上半分	7.9	8.0
下半分	9.3	9.4

つぶつぶの赤さによって、糖度に大きな違いは見られませんでした。(左ページの豆知識①もチェック!)

## いちごの糖度の測り方

用意したいちごをすりつぶし、その果汁を糖度計で測定しました。

パックA

パックB

パックC

**比較④** いちご3パックを用意し、いちごの上半分(ヘタに近い部分)と下半分(先端部分)の糖度を比較。

	上半分	下半分
A	9.0	10.0
B	8.0	9.3
C	7.0	8.6

下半分の糖度が上半分よりも1.0~1.5度高い結果となりました。いちごは先端から熟していくため、ヘタ側よりも糖分が蓄積しやすいようです。

**比較⑤** いちご2パックを用意し、購入後すぐと、冷蔵庫で4日間保存したものの糖度を比較。

	購入直後	保存後
	10.0	10.0

保存後に糖度が増えることはなく、購入直後と比べて大きな差はありませんでした。また、4日間保存したいちごは所々に傷みが見られました。

**まとめ**  
形や大きさで甘さの差はない!

一般的にいちごはヘタ側まで赤いほど熟しているといえますが、今回の実験では形や大きさが、表面にあるつぶつぶの色によって大きな糖度差はありませんでした。調べたところ、糖度は収穫時期や栽培方法など他の要因も多く関係しているため、見た目判断するのはなかなか難しいです。

また、いちごを保存しておいても糖度が増すことはありません。いちごは購入後、新鮮なうちにおいしく食べましょう。

## 豆知識①

### 実はつぶつぶが「果実」

いちごの表面にあるつぶつぶが「種」だと思っている方も多いのではないのでしょうか? 実は、このつぶつぶこそ「果実」。この中に種が入っています。果実だと思って食べている赤い部分は、茎の先端の花床が膨らんだ「偽果」なのです!

これが果実!

## 豆知識②

### ビタミンCも葉酸も!

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倍もあるようです。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。この時期が旬のいちごで、ビタミン補給をしてみたいかがでしょうか。

参考:農林水産省 いちご豆知識

いちごは上半分と下半分で甘さに差があるため、先端やヘタ側からではなく、横からパクッと食べると甘さが均等に感じられますよ!

きっと きっと...

村崎香織  
理学検査担当