



夏の定番、スイカ。
紀元前5000年には既にアフリカ地方で栽培されており、日本には16世紀後半頃に伝わってきたとされています。

緑の皮に黒い縞模様、赤い果実の馴染み深いすいかをはじめ、色・形ともに様々な品種が栽培されています。

すいかの選び方

- ツルが緑色
- ツルの付け根が凹んでいる
- お尻のヘソ部分が小さい
- 皮にハリがある
- 黒と緑、色がハッキリしている



- 叩いたときの音
ポンポン(高め)：未熟
ポンポン：完熟
ポタポタ(低め)：熟しすぎ

すいかの栄養素

● **カリウム**
ナトリウム(塩分)の排泄を促す成分で、高血圧の予防、むくみの改善のほか、筋肉を正常に保つ効果などが期待されています。

● **カロテン**
赤肉のスイカに豊富に含まれており、抗発ガン作用のほか、皮膚や粘膜の健康維持などの働きがあるといわれています。

● **シトルリン**
アミノ酸の一種で、スイカから発見されました。血流を改善する効果や、むくみや冷えの解消、疲労回復などが期待されます。

すいかの種類

● **大玉すいか**
3～9kg程度の大きさのスイカで、甘くてシャリとした歯触りのよい食感が特徴です。

● **でんすけ**
スイカの特徴の縞模様がみられず、深緑色の皮に真っ赤な果肉が特徴。高級スイカとして贈答用にも。



● **小玉すいか**
1.5～3kg程度の小ぶりなスイカで、外見や味は大玉と似ていますが、皮が薄く甘みがあるのが特徴です。

● **マダーボール**
ラグビーボールのような楕円形で、皮が薄く甘味があるのが特徴。大きさは2～4kg程度です。



● **種なしすいか**
第二次大戦後に日本で開発されました。糖度が高く、種がないため食べやすく人気があります。

● **黄玉すいか**
外見は他のすいかと変わらず、果肉が黄色です。最近の物は糖度も高く、大玉から小玉まであります。



すいかを食べたら… すいかの皮でもう一品!!



- 材料 (作りやすい量)
小玉すいか皮・・・1/4個分
昆布茶・・・小さじ2
しょう油・・・小さじ4

- 作り方
- ① 食べ終わったすいかの皮の部分を薄く削ぎ落として洗う
 - ② 皮の緑色の難い部分を切り落とす
 - ③ 食べやすい大きさに切る
 - ④ ジップロックに③と昆布茶・しょう油を入れてもみこみ、30分以上時間をおく



- 材料 (作りやすい量)
小玉すいか皮・・・1/4個分
ベーコン・・・100g
しょうゆ、みりん・・・適宜

- 作り方
- ① 食べ終わったすいかの皮の部分と、皮の緑色の部分を切り落とす
 - ② すいかの皮とベーコンを、食べやすい大きさに短冊切りにする
 - ③ フライパンにごま油をひき、火にかけ、ベーコン・すいかの皮の順に加えて炒める
 - ④ 火が通ったら、調味料を加えて味を馴染ませ、皿に盛る

