

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

# フルーツ パラダイス

## メロン

～贈答用の定番「フルーツの王様」～

イラスト：小林裕美子

### メロンのプロフィール

- 【分類】ウリ科キュウリ属
- 【原産地】アフリカ、インド（諸説あり）
- 【おいしい時期（旬）】4～9月ごろ
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン（赤肉系）、ククミン、アデニン、シトルリンなど

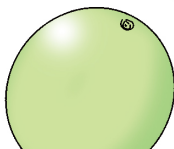
解説 KAORU

### 選び方

色むらがなく全体的に均一な色味

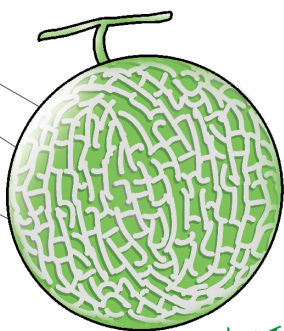
なるべく左右対称

重量感がある



ノネット系

表面が滑らかで果皮に傷がない



NG

大き過ぎ  
小さ過ぎ

ネット系

網目が細かく均一でくっきり盛り上がっている  
お尻の部分を押しと少し弾力があり、香りが良い

### メロンのいろいろ



赤肉系

夕張メロン  
クインシーメロン



青肉系

マスクメロン  
（アールスメロン）  
アングスメロン



白肉系

ホームランメロン  
など

果肉の色、網目の有無などによってさまざまな品種のメロンがある



網目の有無

網目模様は、成長過程で果肉が果皮よりも大きくなるうとして果皮にひびが入り、そのひび割れをふさぐうとしてできたコルク層

### メロンのヒミツ

ウリ科（スイカやキュウリの仲間）

歴史

古代エジプトや古代ギリシャでメロンの仲間を栽培



日本  
弥生時代



マクワウリを栽培（メロンの仲間）



大正時代

温室メロンの栽培が始まる

### 保存方法

#### 冷蔵保存

すぐに食べる場合は完熟に近い状態のものを選び、食べる1,2時間前に冷蔵庫で冷やす

冷蔵庫に長時間入れると風味が落ちるよ



カットしたら傷みやすい種とワタの部分を取り除き、ラップで包んで冷蔵庫へ



重ならないようにね

#### 冷凍保存

一口大にカットしてパットなどに並べて保存  
保存袋で冷凍しておくと使う分だけ取り出せる!



追熟後は冷蔵庫に入れて早めに食べてね

#### 追熟



数日後に食べる場合は堅めのものを選び、常温（冷暗所）で保存して追熟させる。芳醇（ほうじゅん）な香り、果肉が柔らかくジューシーに途中で冷蔵庫に入れてしまうと、追熟が進まないのに注意

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### おいしけり方

縦方向にカットして舟形に切り分けると均等に甘さが行き渡る



#### 料理として

生ハムをのせ、オリーブ油を掛けて前菜に



#### デザートとして

生のままデザートとして丸くり抜いてケーキのトッピング、フルーツポンチに



#### ピューレ

ソース、ジャム、ゼリー、ムース、シャーベットなどお菓子作りに



#### 器

パーティーの盛り付けの演出。半分は切り果肉をくり抜き、皮の部分を器にして

おしゃれ!



### メロンのチカラ

#### カリウム

フルーツの中でも特に多い。高血圧予防やむくみの解消に効果的。筋肉の収縮運動を助ける働きも



#### シトルリン

皮部分に多い。血行を促進し、冷え性、肩凝りなどの改善に効果的



#### アデニン

ワタ部分に多い。血行不良による不調の改善に効果的



#### ククミン

タンパク質分解酵素（プロテアーゼ）の肉や魚の消化を促進



#### β-カロテン

赤肉系に多く含有。体内でビタミンAに変換され、美肌、美髪、視力維持、喉や肺など呼吸器系統の健康維持に

