

# フルーツ パラダイス

## スイカ

～涼を取る「夏の風物詩」～

イラスト：小林裕美子

### スイカのプロフィール

- 【分類】ウリ科スイカ属
- 【原産地】アフリカ地方
- 【おいしい時期(旬)】5～8月頃(夏)
- 【主な栄養成分】シトルリン、カリウム、β-カロテン、リコピン、リノール酸など

解説：KAORU

### 選び方

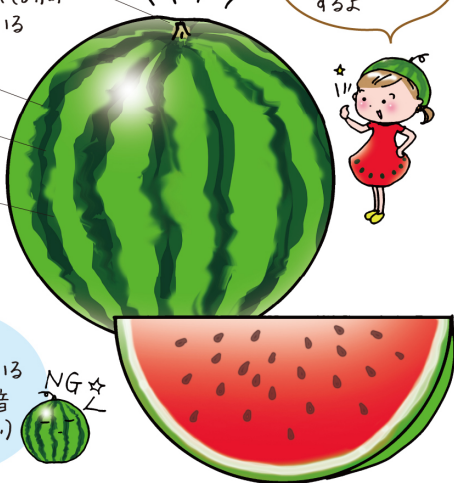
つるが緑色で付け根の部分が少しくぼみ、その周りが盛り上がっている

ずっしりと重い

皮に艶がある

しま模様がはっきり!

軽くたたくと澄んだ低音がするよ



### NG

つるが枯れている  
軽くたたくと高音(未熟かも……)



### スイカのチカラ

夏バテ予防や夏の美肌ケア



#### シトルリン

むくみ解消や高血圧予防、夏バテ予防に

#### リノール酸

種に多い。血中コレステロール値や中性脂肪値を下げる効果も

90%以上が水分の体を冷やす働きがあり、真夏の水分補給に最適!



#### カリウム

むくみ解消、高血圧予防に



#### リコピン

生活習慣病予防や呼吸器系免疫力の向上、夏の紫外線ダメージ回復に

#### β-カロテン

免疫力向上、老化予防に



### 保存方法

#### 冷蔵保存

##### 丸ごと保存

風通しの良い冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ1時間前から冷蔵庫へ食べる直前に冷やすとおいしい!



要注意  
冷やし過ぎると甘味半減……

#### 冷凍保存

皮を切り落とし一口大に切って種を取り除く



保存袋に入れて冷凍しておくと使いやすい!



### 楽しみ方・食べ方のコツ



#### おいしい切り方

中心部分から放射状にカット均等に甘さが行き渡る

#### 皮の白い部分

漬物、煮物、炒め物などウリやトウガンのような味・食感



#### 種



#### おつまみ

フライパンでいってから皮をむき、塩味を付ける



### スイカのいろいろ

#### 大玉スイカ



特有のシャリ感と歯触りの良さが特徴。果汁は甘くてたっぷりの「綺王」「富士光」「早生日章」「甘泉」「祭ばやし」など

#### 小玉スイカ



冷蔵庫に入れやすいサイズが人気のしっかりとした甘さと食べやすさが魅力。「紅こだま」「ひとりじめ」「姫甘泉」など

#### 黄色スイカ



別名・クリームスイカ。果皮が緑色、果肉が黄色

#### 黒皮スイカ(でんすけすいか)



深緑色一色の珍しい見た目の高級スイカとして贈答品によく利用される

#### マダーボール



ラグビーボールのような楕円(だえん)形の皮が薄く甘味が強い



#### 太陽スイカ

果皮が黄色、果肉が赤色のインパクトのある見た目が魅力

### スイカのじみツ

#### 歴史

紀元前5000年ころアフリカで栽培16世紀後半ころ日本に渡来



#### 名の由来

西の方から伝わったウリ「西瓜」から中国語の読み「サイクワ」がなまってスイカに

#### 西瓜

サイクワ→スイカ



農林水産省:「野菜」として分類  
植物学:メロン・イチゴなどと同じ「果実の野菜」