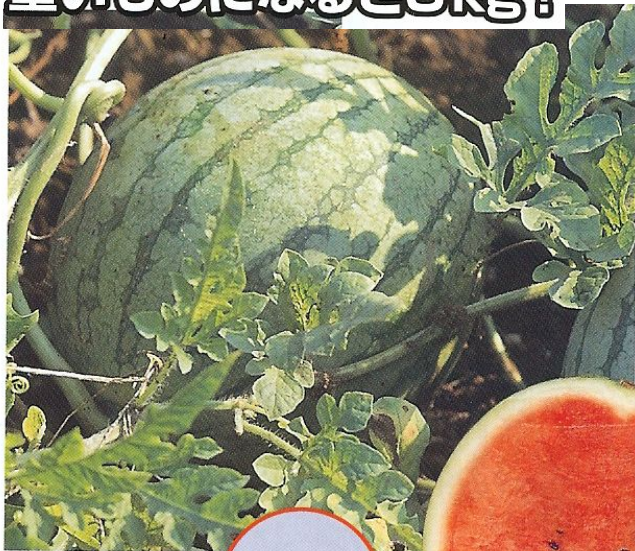


7月 すいか



おも キログラム
重いものになると8kg!

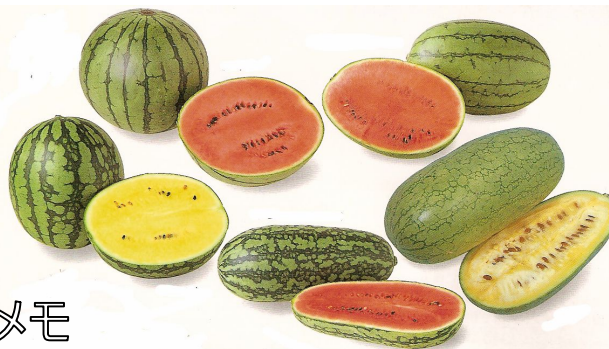
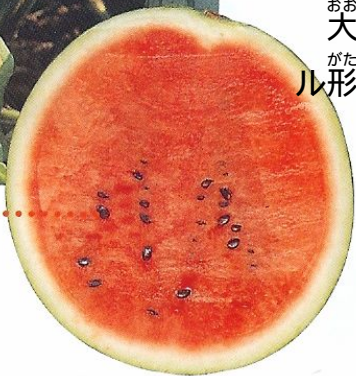


すいかを見ると「夏だな」と感じます。エアコンがなかった頃は、冷えたすいかをたくさん食べて、体の熱を冷まし、水分補給もして、厳しい夏の暑さを乗り越えていました。昔の人の知恵ですね。

漢字で書くと西の瓜と書くように、西の国から伝わった野菜です。瓜やきゅうり、かぼちゃの仲間なので、果物ではなく野菜に分類されます。

大玉と小玉があり、形は丸形とラグビーボール形、果肉の色は赤と黄色があります。

たね グラム
種0.05g



料理メモ

そのまま食べるほか、果肉をくりぬいて、フルーツカクテルやポンチにします。

皮に近い白い部分は酢の物や漬物にしてもおいしく食べられます。

産地

主に、熊本、千葉、茨城、愛知、鳥取、新潟など。

千葉市では、緑区の平山町、高田町のす

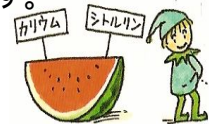
いかが有名です。

旬は7～8月です。

すいか Q&A

すいかを食べるとおしっこが出やすくなるってホント？

すいかには、カリウムとシトルリンという成分があります。これらは、おしっこを出しやすくする働き（利尿作用）があります。



すいかを冷やすと甘くなるってホント？

すいかの糖分（甘味）の多くは果糖です。果糖は甘味の強いものと弱いものの二つのタイプがあります。

すいかを冷やすと強いタイプの果糖が増えて甘味が増します。



すいかの トロピカルパンチ



すいか小 1個は横半分に切りスプーンなどで中身をくりぬきます。すいかの実、メロンやキウイフルーツ、りんご、バナナなどを食べやすい大きさに切って、レモン汁を少々をふっておきます。

すいかの皮に赤ワイン、ジンジャーエールを入れ、ガムシロップを加えます。のフルーツを入れ、炭酸水を注いでできあがり！