

北スポだより



8月号 NO.100 担当：佐野

今年も暑い夏がやってきました。

夏といえば、すいか！

新潟県はすいかの生産量は全国第5位、1世帯当たりの消費量はなんと全国第1位！

そしてご存じの通りここ北区はすいかの名産地ですね。

海辺の砂地はすいかの適地で潮風で、糖度も増して、美味しいすいかになるそうです。

今号は **すいか** についてお送りいたします。

栄養価と効能

すいかは90%以上が水分でさらに糖分、カリウム、マグネシウム、カルシウム等のミネラルが含まれているため、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できるので、熱中症予防にも効果的。さらに100gあたり37キロカロリーと低カロリー。夏にたくさん食べたい果物ですね。

美味しいすいかの選び方

すいかは昔から手で叩いて、音で見極めると言われてきました。完熟したすいかはボンボンと澄んだ音でよく響きますが、未熟だとポンポンと高い音がします。でも、これは慣れた人でないと聞き分けられないですよ。一般的には皮の模様がくっきりしているもの、つるの付け根がくぼんでいるものが完熟して糖度の高いものになります。

美味しく食べるための保存方法

すいかは追熟しないので、購入後は早めに食べましょう。冷やしすぎると甘みが弱まり、美味しさが半減してしまうので、丸のままのものは風通しが良い所で保存しましょう。

美味しい食べ方

すいかは8°Cから10°Cが最も美味しく感じるそうですので、食べる1時間前に冷蔵庫に入れましょう。すいかはほとんど余すところなく食べられます。皮の白い部分は漬物や煮物に。種は中国ではおつまみ、お菓子の原料、油など日常食として人気です。（裏面へ）

すいかの切り方

すいかは中心部分が一番甘いので、いきわたるように中心から放射線状に切ると良いです。

(図①参照)

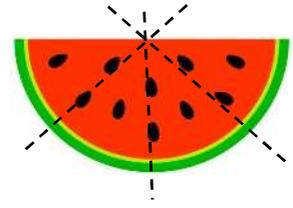
アメリカのすいかの切り方は、日本人の私たちから見ると、おもしろい切り方だったので、ご紹介します。

まず半分に切り、切った面を下にします。端から5cm位の幅で切り、90度回転させて、同じく端から5cm幅で切ります。(図②参照)

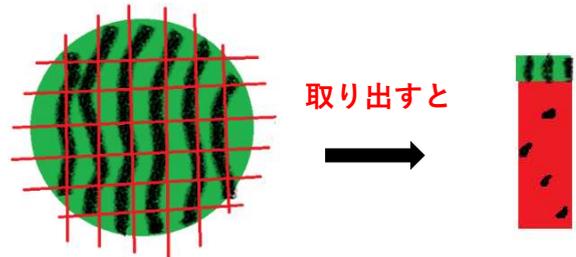
取り出すとスティック状になっていて、食べやすいとのこと。

でも、端っこは甘みが少な目になってしまいますね。

図①



図② 上から見ると(赤い線で切る)



すいかの豆知識

種なしすいかは食べたことがありますか？私も子供の頃、食べたことがありますが、すっかり見かけなくなりました。手間やコストがかかる割に食味は種ありすいかより劣り、消費者から人気が出なかったため徐々に姿を消していったようです。

現在はブラックジャックすいかという従来の種なしすいかより手間がかからず、味も良いすいかがあるそうです。主に贈答用でお値段も高めですが、食べてみたいですね。

すいかにちょいたし

出始めの時は美味しくいただいていたものの、だんだんと飽きてきたという時、味変してみませんか。定番の塩以外でかけて美味しくなるものをご紹介します。

- 1.レモン イタリアでは定番だそう。塩より甘みが引き立つ。
- 2.黒酢 さっぱりとしておいしい。
- 3.カッテージチーズ イスラエルの食べ方。塩味が合う。
- 4.すりごま 和菓子の様な風味になる。
- 5.ブランデーとはちみつ 大人のデザート風。
- 6.シナモン 塩派の人がはまるそう。

一番人気はレモン
是非、おためしを！



以上、いろいろご紹介いたしましたが、

暑さに負けないように北区の美味しいすいかを食べて元気に夏を乗り切りましょう！