



=スイカ（西瓜）=

Water melon（英）

ウリ科・スイカ属

“夏の風物詩、夏果実の王様格”

夏の味覚を代表するスイカは、夏の風物詩として古くから多くの人々に親しまれて来ました。みずみずしく色鮮やかな切り口からは、爽やかな甘い香りが漂い、暑さを忘れさせてくれます。

【来歴】

スイカは南アフリカ原産。

すでに2500万年前にスイカの野生種が存在していたと考えられています。

栽培の歴史としては、紀元前数千年の昔からエジプト、インド、ギリシャなど古代文明において栽培が始まり、世界中に広まっていったとされています。地中海での栽培が盛んになった頃に果物として広く食されるようになり、そこからインド、中央アジア、東南アジアへと伝播していきました。

日本への導入は、「①平安時代に中国から説」、「②16世紀にポルトガル人から説」、「③17世紀にポルトガル人から説」、「④17世紀に中国から説」などいろいろ説があり、定かではありません。いずれにせよ、日本からみて西の方向から伝わってきたものであり、「西瓜（すいか）」という名の由来になっています。

当時のスイカは皮が黒く、果肉が紅色だったそうです。

【主な品種】

♪♪ 大玉スイカ

果重が5～7kgで、豊円からやや長めの球形、淡緑の地に濃緑の縞があり、果肉の色は桃色から赤色。肉質にシャリ感があり、甘みに富み、種は小さく少ない。

この大玉スイカが日本のスイカの主流ですが、核家族化・皮処理等の問題もあり、残念ながら段々と消費量が落ち込んでいます。

今月の旬の一品

♪♪. 小玉スイカ

文字通り小さなスイカで、直径が平均 20cm、重さは 1.5～2 kg ぐらいです。小さくても皮が薄いので可食部はたっぷり。甘みも強く、普通の大玉スイカにひけはとりません。

♪♪. 黒部スイカ（マクラスイカ）

富山県の特産品として全国的にその名が知られています。贈答用にわらで編んだひもがかけられた姿でおなじみ。果形は楕円形で縞模様のやや薄い果皮に、紅桃色の締まった果肉。上品な甘みで、果重は 10kg 以上もある大型種。

♪♪. ラグビーボール

果形は楕円形で 2～4 kg の赤肉の小玉スイカです。ラグビーボールの形をしていることからその名がつけました。甘く、シャリ感があり、皮が薄めなのが特徴です。

♪♪. 黒皮スイカ

果皮が暗褐色で縞模様がない赤肉のスイカです。赤肉で 6kg 前後の大玉種。皮が薄く、果肉は明るい紅色、スッキリした甘さで口当たりがよいのが特徴です。

♪♪. 黄色すいか（クリームスイカ）

果肉が黄色く、小玉の品種が多い、赤肉のスイカ比べると、上品で淡白な甘さが特徴。

【産地】

最近ハウス栽培技術の発達によってほとんど 1 年中食べられるようになりました。金沢市中央卸売市場では、10 月末から翌年の 6 月いっぱいまでの長期にわたり、高知産の西瓜が入荷されます。また、春先からは熊本産が中心に。その後千葉産、茨城産が続きます。

そして 6 月からはいよいよ地物・石川県産が始まります。

金沢産は毎年、ハウス物で 6 月中旬に出荷がスタートし、6 月下旬にピークとなります。露地は 7 月上旬から始まり、7 月中・下旬がピークとなります。

金沢産にバトンタッチするように、7 月下旬からは能登産が始まります。志賀町を中心に露地栽培で 8 月下旬まで続きます。

【選び方】

カットされていないまるごとのスイカを片手に持ち、もう一方の手で軽くたたいてみましょう。

「ポンポン」と響くいい音がしたら・・・それは食べ頃のスイカです。

「ペンペン」とか「ポテポテ」と鈍い音がしたら・・・熟れすぎて（あるいは落したりして）中の実が崩れてしまっています。

「ピンピン」と高い音がしたら・・・まだ若いスイカです。

また、外見での判断ですが、縞が太くつやが良いものを選ぶとよいでしょう。

ただし、甘さに関しては実際に食べてみないとわかりません。お店の「糖度表示」を参考にしたり、店員さんに聞いてみるなどしたほうがよいでしょう。

【保存方法】

最近はカット売りが主流になってきました。カットされている場合は、ラップして冷蔵庫へ。でも、あまり冷やしすぎると低温障害をおこしますから、買ったその日に食べてしまうのが賢明です。

まるごとならば冷蔵庫に入れずに涼しい場所で保存しましょう。

スイカは真ん中が一番甘く、次に下（お尻）の部分、その次が横、最後に上（つる）の部分の順番になります。

まるごとのスイカを切って食べるときには、まずふきんをかけ、水道の水をかけ続けて温度が15～20度になってから食べると本来の味が楽しめます。冷蔵庫で冷やしすぎると風味を損ないます。

【切り方】

① 縞をはずして上から下へ半分に切ります。

実は縞の延長下に種が多くあり、縞の上から切ると包丁に種がぶつかる確率が高くなります。縞をはずして切った方が、種が切り口に現れずきれいに切れます。

② さらに上から下に切り、4分の1カットに。この時も、中心線から外してやや斜めに切ると種にぶつからず、切り口も大きく見せられます。

③ さらにみんなで分けて食べるときは、中心点から放射状に切り分けます。こうすることでどれも同じような甘さになります。

【栄養価】

スイカは水分ばかりで栄養価はほとんどないと思われがちですが、意外に効用の多い健康フルーツなのです。

スイカの栄養成分表（生）可食部 100 g 当

エネルギー	水分	炭水化物	鉄	リン
37 kcal	89.6 g	9.5 g	0.2 mg	8 mg

カロテン	カリウム	カルシウム	葉酸	食物繊維
830 μ g	120 mg	4 mg	3 μ g	0.3 g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【健康効果】

★疲労回復

スイカにはたくさんのミネラルが含まれています。その中でも特にカリウムが豊富。カリウムは疲労した筋肉を素早く回復させる働きがあります。

★むくみが取れる

シトルリンというアミノ酸は、尿成分を作るのに役立ちます。スイカを食べると利尿作用が高まり、体のむくみが取れるという効果があります。

★熱をさます

夏場にスイカをガブガブ食べるのは、水分補給のためだけではありません。スイカには体温を下げるという効能があるので、氷水を飲むよりもずっと“涼しい”気分を味わえるのです。体のほてりをさますにはスイカが最適です。また、高血圧を抑制するのにも効果的です。