

みりょく  
旬の味緑通信  
取材・文／姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期  
7・8月

# スイカ

- 管内産地／大中等
- 分 類／ウリ科スイカ属
- 原産地／熱帯アフリカ
- ここで買えます!

安土ええもん屋  
八日市やさい村・きてか～な 等



## 特徴

夏バテ防止、腎臓病リスク低減効果あり

## 効能

果肉には抗酸化作用のあるカロテン、リコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれます。皮にはアミノ酸の一種のシトルリンが多く含まれており、新陳代謝アップ、疲労回復効果があります。



## よいもの見分け方

緑と黒のコントラストがはっきりしているもの、カットもの場合断面の切り口がみずみずしく、タネがしっかり黒いものが完熟。真ん中とつるのそばが甘いとされます。

## 長持ちさせるには

収穫直後がもっとも甘くおいしいので、入手したらできるだけ早く食べましょう。

## 食べ方

カットしてそのまま食べるのが一般的。皮は緑のかたい部分をむいて少し干し、塩やぬかで軽く漬けると爽やかな風味の浅漬げができますよ。

## 味緑のレシピ

# スイカのかき氷

フォークで  
ザクザク!

## 材料(グラス2杯分)

スイカ	500g(1/12切れ位)
グラニュー糖	50g
水	100ml
ミント等ハーブ類	適量

## 作り方

- 1 シロップを作ります。熱湯100mlにグラニュー糖を入れ、完全にとけるまでスプーンでかき混ぜます。そのまま粗熱をとり、冷めるまで待ちます。
- 2 およそ1cmに角切りしたスイカ(種をとりのぞいたもの)のうち300gをバットに入れ、1を注ぎます。冷凍庫で凍らせませす(冷やす容器により数時間～ひと晩)。
- 3 凍ったらフォークで細かく砕き、冷凍庫で再び凍らせませす。
- 4 氷が好みの細かさになるまで3を3～4回繰り返します。
- 5 好みの細かさになったら、残りのスイカ200gをグラスに入れ、4のかき氷を盛りつけます。彩りにハーブを添えて出来上がり♪



※スイカが余った際、甘さが足りないときにどうぞ。  
子ども達と一緒にザクザクしても楽しいですよ♪