



旬の味緑通信



写真・文・調理 / 姫野 昭祐 (野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットてか〜な)

{今月の野菜}

メロン(アンデスメロン)

美味しい時期 7月
管内産地 近江八幡ほか
原産 インド原産
分類 ウリ科キヌウリ属
ここで買えます！
きてか〜な ほか

特徴

メロンの種類は多く、果肉色で分けると赤肉種・青肉種・白肉種に分かれ、アンデスメロンは青肉種に属します。果皮にこまかい網目があるネット系メロンで、名前の由来は、アンデス地方とは関係がなく、「安心」からきているそうです。

栄養成分

一般的にカリウムや食物繊維のベクチンを多く含みます。ククミシンというタンパク質分解酵素を多く含み、口の中がピリピリしたり、苦味を感じることがあります。

良いもの見分け方

ずっしりとしていて網目が細かく、均一に入っているものを選びましょう。その方が味、香り共に良い傾向にあるとされます。

長持ちさせるには

収穫して数日は直射日光を避け、風通しの良い場所で保存しましょう。食べ頃になったら冷蔵庫に入れます。

カットしたものは種を取り除き、ラップでしっかりと包んで冷蔵保存し、早めに食べてください。



近江東川メロン(アンデスメロン)
6/20(木)~6/30(日)
きてか〜なにて予約受付!
(26日(水)は定休日)
店頭販売は7月上旬の予定

い。食べきれない場合は、果肉をひと口サイズにカットして冷凍しておくとうまいでしょう。

食べ頃の目安

アンデスメロンは他のメロンと比べて香りや色の変化が少なく、食べ頃かどうかを判断するのは難しいです。収穫日から5日くらいで、お尻の部分を軽く押したときに少し弾力を感じるくらいとされます(押しすぎ厳禁)。

食べ方

生そのままデザートとして、ケーキなどの色どりに、ビュレにしてスイーツの材料に。中身をくり抜き、皮を器にすることもあります。

{味緑のレシピ}

しやりしやり

メロンシャーベット

材料

メロン…1個
生クリーム…200cc
はちみつ…大きじ2
ミント…お好みで

☆メロンそのものを器にしてもOK!

上の部分を切り、果肉を丁寧にくり抜き、洗って冷蔵庫で冷やします。出来上がったシャーベットを冷やしたメロンの器へ入れてください。



- 1 メロンを切り、タネを取り果肉をボウルに入れます。
- 2 1に生クリーム、はちみつを加え果肉を潰すようにして馴染ませます。

- 3 2をバット等に入れ冷凍庫で凍らせます。
- 4 凍らせている途中で何度かかき混ぜます。
- 5 器へ盛り付けてミシンを添えて出来上がり。

