

旬の味緑通信

今日の
食材

スイカ

大中の湖地区の特産品でお馴染み！
小さめの品種も増えています

おいしい時期：7～8月

食べ方

そのまま生食、
フルーツポンチ、
スムージーなど

栄養成分

カリウム、ビタミンCのほか、
赤い果肉の品種には色素成
分であるリコピンが含まれて
います。

特徴

スイカは夏を代表する果
物の一つです。果肉の約
90%が水分で、みずみず
しい甘さとシャリッとした
食感が楽しめます。

今回は
野菜ソムリエの
姫野昭祐が
担当しました。



良いものの 見分け方

果皮の縞模様がはっきりして
いるもの、持ったときにずっし
りと重みを感じるものがおす
めです。また、つる付きの場
合は、つるが枯れすぎでない
ものが比較的新鮮です。

長持ちさせるには

丸ごとの場合は風通しの良い涼しい場所
で保存します。カットしたものは切り口を
ラップで覆い、冷蔵庫で保存し、早めに
食べ切りましょう。

レシピ

特集で取材した
井上農園さんのスイカを使いました♪

01 甘さが均等で 種が取りやすい スイカの切り方

材料 ・スイカ 1個

つくり かた

- ①スイカを寝かせて、横半分にカットします。
- ②断面を上にして、種がある部分を通るようにカットし
ます。
- ③カットする前にわかりやすいように包丁で目安のライ
ンをつけ、ラインに沿って包丁を入れます。

★種は縦（縞模様の方向）に並ぶ傾向
があるので、種がある位置でカット
すると断面に種が並んでいます。

- ④種が気になる際は先に取り除いて
できあがり♪

スイカは、中心部分がもっとも
甘いです♪

詳しくは
こちら！



02 まるごと スイカゼリー

タネあり
バージョン

材料

- ・小玉スイカ 1/2個
- ・エコープゼリーの素（クール） 2～3袋
（目安：スイカ正味量 300ml あたり1袋）
- ・チョコチップ 適量

つくり かた

- ①スイカの果肉をくりぬきボウルに入れます。
- ②くり抜いた皮の方は一旦冷蔵庫に入れます。
- ③①をザル等を通して種を取り除き粗めにこし、
果汁を絞り出します。
- ④正味量を量り、使用するゼリーの素の量を調整
します。
- ⑤小鍋に③を入れ、80度くらいまで加熱したらゼ
リーの素を入れてよく混ぜます。
- ⑥粗熱をとったら、②に流し入れ、一晩冷やし固
めます。
- ⑦食べやすい大きさにカッ
トし、チョコチップをまぶ
してできあがり♪

詳しくは
こちら！

