

3月のくだもの頒布会

～くだもののおはなし～

スイカ watermelon

夏の風物詩の1つである「スイカ」。現在は品種改良と栽培技術の発展により、冬や春にも美味しいスイカを楽しむようになりました。

原産地は南アフリカで、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、東南アジアへと伝わっていきました。日本へは17世紀に中国から伝わったという説がありますが、定かではありません。日本からみて西の方向から伝わってきたことから「西瓜（すいか）」という名の由来になっています。

●スイカの食べ頃と効能

スイカは、苺と似ていて実は鮮度命のフルーツです。美味しく食べるにはなるべく早めに召し上がっていただくのがコツです。もっとも甘味を感じるのは15℃前後で、冷やしすぎると甘みが落ちてしまうので、冷蔵庫には召し上がる1～2時間前にいれるとよいでしょう。

スイカは90%は水分ですが、果肉には抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれていて、疲労回復や体のむくみをとってくれる効果が期待できます。

●スイカの食べ合わせ

暑い日には冷やしたスイカに少し塩をかけて食べるのが定番ですが、この食べ合わせはスイカの甘みを引き立てるためだけでなく、熱中症対策にも効果的です。スイカに含まれるカリウムは、体内の水分を排出させ、塩に含まれるナトリウムは新たに取り入れた水分を保持するため、体内の水分の入れ替えと脱水を防ぐ効果のあるとても合理的な食べ合わせなのです。

また、スイカをたくさん食べると、胃酸が薄くなり、一時的に消化機能が低下します。そのため、油っぽいものとの食べ合わせは、胃腸の調子が崩れやすくなることがあるのでご注意ください。

今月のお届け内容

Aコース

- ◆小玉スイカ（群馬産）
- ◆デコポン（愛知産）
- ◆タロッコオレンジ（愛媛産）
- ◆シナノゴールド（青森産）



Bコース

- ◆小玉スイカ（群馬産）
- ◆デコポン（愛知産）
- ◆タロッコオレンジ（愛媛産）
- ◆シナノゴールド（青森産）
- ◆メキシコマンゴー（メキシコ産）



小玉スイカ

群馬県藪塚は、全国でも有数の高品質の小玉スイカの名産地です。サイズが小さく、冷蔵庫にも入れやすい小玉スイカは、果皮が薄いので可食部分が多く、大玉のスイカと同等かそれ以上に強い甘みもあります。藪塚における小玉スイカの旬は3月～6月ですが、今の時期は品質のブレが少なく、特に美味しいスイカをお楽しみいただけます。丸ごと冷蔵庫で冷やしてお召し上がりくださいませ。

タロッコオレンジ

ブラッドオレンジには、赤味が強く適度に酸もある味わいの「モロ種」と甘みの強い「タロッコ種」という2つの代表的な品種があります。タロッコ種はブラッドオレンジの中でも最も甘みが強く、それを支える適度な酸味もある濃厚な味わい。果肉の赤色は、アントシアニンによるもので、抗酸化作用も期待できるオレンジです。

メキシコマンゴー ※こちらの商品は、Bコースのみのお届けとなります

1970年頃から日本への入荷が始まったメキシコマンゴーは、果皮が鮮やかな赤色で、りんごに似ていることからアップルマンゴーとも呼ばれます。多くの品種があるマンゴーの中でも今回お届けするのは「ハイデン種」。繊維質のある果肉で、濃厚な甘さと香りが特徴の品種です。全体的に弾力がでてきて、柔らかくなった頃が食べ頃です。2～3時間冷やしてからお召し上がりくださいませ。

シナノゴールド

長野県のオリジナル品種の1つで、「ゴールデンデリシャス」に「千秋」を交配させて育成され、1999年（平成11年）に品種登録されたりんごです。黄緑色の果皮は、熟すと黄色が強くなっていきます。果肉がしっかりとっていて果汁が多く、甘さと酸味のバランスのとれた味わいをお楽しみいただけます。

デコポン

「清見オレンジ」と「ポンカン」を掛け合わせて育成された品種で、不知火（しらぬい）のなかでも一定の基準（糖度13度以上、クエン酸1.0%以下）をクリアしたものが「デコポン」となります。頭部がこぶのように出ているデコがあるのが特徴。これはポンカンの特性を引き継いだため、このデコは、発芽から開花までの間の昼夜の温度差が大きい場合に発生するといわれます。ちなみにデコのあり、なしでは味の違いはないそうです。今回は、愛知県蒲郡産のハウス栽培のデコポンをお楽しみください。