

野菜ソムリエのおしゃれなフルーツの話

エスカルクッキングスタジオ助手

ベジタブル&フルーツジュニアマイスター 宇根底 知子 他スタッフ



3. スイカ

梅雨が明けるともうすぐ沖縄のあつ〜い夏がやってきますね。そんな季節に涼しくさせてくれる夏の風物詩、今回はスイカのお話しをしたいと思います。スーパーや八百屋さんの果物コーナーにはもう並んでいますね。「西瓜」と書いてスイカと呼ぶのは中国の西方(中央アジア)から伝来した瓜とされ、中国語の西瓜(シーグア xigua)が日本語に変化したものと言われています。

スイカは腎臓病予防や夏ばて防止に効果があり90%以上が水分ですが、カリウム、シトルリン、カロテン、リコピンなどの栄養成分があります。主な効能としては、むくみ解消、利尿作用、高血圧予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、がん予防などがあり、その中でも、シトルリンは特に注目されている成分です。これはアミノ酸の一種で、1930年に日本でスイカから発見されました。シトルリンはスイカの前種といわれる砂漠地帯の野生スイカに多く含まれており、光が強く乾燥した過酷な環境で生きていくのに重要な役割を果たしている成分だと考えられているそうです。その砂漠で暮らす民族の人々はこの野性スイカを飲み水や料理用の水、体を洗う洗浄水としても利用しているそうです。この野生スイカが砂漠という厳しい自然の中で生き抜くことのできるのはシトルリンを多く含んでいるからだといわれています。もちろん、野生のスイカほどではありませんが私たちが、普段口にするスイカにもシトルリンが含まれています。暑さに厳しい季節がやってきますが砂漠にも負けないシトルリンをスイカから吸収し暑い夏を乗り切りたいものです。そのシトルリンは皮の方に多く含まれているので、模様のある外側はとり、酢の物やお漬物、サラダにと無駄なく食すと効果的です。女性にはうれしい美容の効果もあり、肌をすべすべにし、美白にもよいと言われています。



さて、おいしいスイカの見分け方ですが、丸くてずっしりと重く、果皮にツヤがあり、緑と黒のコントラストが濃くはっきりとしているものを選んでください。さらにたたくと「ポンポン」と響く音がしたら食べ頃で、「ボンボン」と鈍い音がしたら熟れすぎか空洞ができています。「ピンピン」と軽く高い音がしたら若すぎるようです。花落ちの部分が小さくみずみずしいものが良いとされます。カットされたものは、切り口がなめらかで、果肉が赤く鮮やか、種が黒く周囲に広がっているものがよく、最近では糖度が表示されていますので、こちらも参考にすると良いと思います。

外国のことわざ「結婚は西瓜」ということわざがあります。「スイカは切ってみるまで中身が熟れているのかわからない。それと同じで結婚もしてみなければよかったかどうかわからない」という内容です。結婚もたたいてみて判断できたらいいですね!!

引用文献 Wikipedia kudamononavi health クリック 萩原農場 (webページ)
野菜の便利帳 野菜のソムリエ たべものことわざ辞典

