

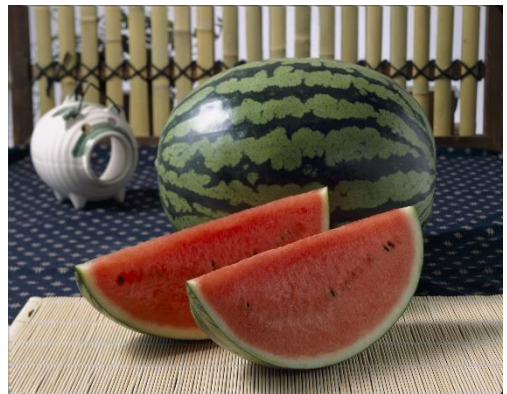
～いよいよ夏本番、7月27日は「スイカの日」～

美味しいスイカの選び方・豆知識

カロテンはトマトの1.5倍！熱中症・夏バテ防止に効果的！！

タキイ種苗(所在地:京都市下京区、代表取締役社長:瀧井傳一)は、7月27日の「スイカの日」にちなんで、美味しいスイカの選び方や保存方法など、スイカの豆知識をご紹介します。

夏の食べ物と言えば、昔からスイカですね。南アフリカが原産とされるスイカは、シルクロードを渡り中国・日本に伝わったと言われています。英語で「ウォーターメロン」、中国語では「西瓜」と記すように果肉の約90%が水分ですが、カリウムなどのミネラルが豊富で、エネルギーに転換の早い果糖やブドウ糖も含まれていることから、スイカを食べるだけで熱中症や夏バテ防止に効果的です。今年の夏はスイカを積極的に食べて、暑い夏を上手に乗り切りましょう！



★美味しいスイカの選び方

丸ごとのスイカは、左右の形が整っていて、緑と黒の縞模様のコントラストがはっきりしているもの。ツルの切り口が新鮮で茶色くなく、反対側のお尻の中心部分(花落ち)が小さいものがよいと言われます。カットしているものは、果肉の色が鮮やかでタネが真っ黒なものを選ぶのがオススメです。

★美味しい食べ方と保存方法

- スイカの保存適温は 10℃～15℃です。冷やしすぎると甘みが減っていくので、食べる2時間ほど前から冷蔵庫で冷やすといいでしょう。
- 丸ごとのスイカは、直射日光を避けて風通しのいい常温に置いておくのが一番です。カットしたスイカも冷やしすぎると甘みが落ちてしまいますが、痛みや乾燥を防ぐために表面にラップをかけたり、皮を切り落としてタッパーなどに入れて冷蔵庫で保存します。
- スイカはメロンやバナナのように、追熟がない食べ物です。収穫後はどんどん劣化していくので、買ってきたらできるだけ早く食べきましょう。



★スイカの栄養価

スイカはほとんどが水分で、栄養なんてあんまりないのでは？と思われがちですが、実はスイカのカロテン含量は、トマトの1.5倍もあるんです！

※「七訂 日本食品標準成分表」より 可食部 100gあたり、スイカ 830μg、トマト 540μg

★7月27日はスイカの日

スイカの縦縞模様を綱にたとえ、27を「つ(2)な(7)」(綱)と読む語呂合わせから、全国の生産者によって記念日に制定されました。これからがスイカの最盛期。スイカで美味しく水分補給をしながら、熱中症や夏バテにならないよう楽しい夏を過ごしましょう！