

WATERMELON

すいか



主な
出荷時期

7月～8月

淡路島遠田地区で栽培

近年は品種も増え、小玉から大玉までさまざまなすいかが出回っています。

旬の夏、体を冷やす食べ物として親しまれています。

90%が水分ですが、β-カロテンが比較的多く含まれます。
利尿作用があるシトルリンに加えて、カリウムも豊富。
シトルリンは体内に吸収されると尿と一緒に老廃物を排出します

果実的野菜

淡路島

淡路市 日の出



シャリ感と甘み強く 品質統一し栽培

すいかの果肉色には大別して赤、黄、白系があり、主流は赤色大玉になっています。JA淡路日の出すいか部会でも、赤色大玉でシャリ感と甘みが強い品種「まつりばやし777」に統一して、栽培しています。

水はけが良く、日照時間が長い淡路市遠田地区で栽培。さらに水はけを良くするため、高くて大きな畝づくりをするなどの工夫も。親ヅル、子ヅル合わせて8本ツルを伸ばし、1株で4個の収穫を目標としています。6月初旬に着果した果実が多く、7月中旬頃から収穫が始まります。収穫されたすいかは共同選果で品質統一し、神戸市場へ出荷しています。

昭和30年代半ば、JAや普及センターの組織的な指導により、旧津名町・宮町・五色町で栽培が始まりました。現在では、淡路市遠田地区で栽培が継続されています。

購入の問い合わせ JA 淡路日の出 TEL.0799-62-6200



果実だけでなく栄養がある皮も利用



すいかの皮と豆腐のサラダ

材料/4人分

すいかの皮 (外側の緑の皮は除く)	130g
干しいたけ	2枚
かまぼこ	50g
枝豆(ゆで)	80g

A だし(干しいたけのもどし汁含む) 1カップ
酒、砂糖、しょうゆ 各大さじ1

【和え衣】

木綿豆腐	1/2丁(約200g)
すりごま(白)	大さじ2
マヨネーズ、オリーブオイル	各大さじ1
白みそ	小さじ2
こしょう	少々

①干しいたけは戻して薄切りにし、かまぼこも薄切りにする。②鍋にAを煮立たせた中に①を入れ、ほぼ汁気がなくなるまで炒り煮し残った煮汁は取りおく。③水切りした豆腐をつぶしてすり鉢に入れすりごまですりつぶし、Bを加えてすり混ぜ、和え衣を作る。④すいかの皮は薄切りにし塩をまぶしてしばらく置き、しんなりしたら水気をしっかり絞り、②の煮汁を絡める。⑤和え衣に、粗熱が取れ汁気を切った②と、すいかの皮を加え、ゴムベラでなじむまでよく和える。枝豆の実も加え塩少々で味を調える。

すいかと白玉の コンポートジュレ 西瓜のシャーベット添え

材料/6人分

すいかのシャーベット		卵白	1個
すいかの果肉	350g	ゼラチン	5g
砂糖A	30g	水	大さじ3
砂糖B	20g		

白ワインのコンポート		ミント	2枝
白ワイン	360cc	白玉	60g(約18個)
水	150cc	ゼラチン	10g
グラニュー糖	65g	水	適量
レモン	1/2個		
シナモン棒	1本		

<すいかのシャーベット>

①すいかと砂糖Aをミキサーにかけておく。②卵白に砂糖Bを加えメレンゲにする。③ゼラチンを水でふやかして温めて溶かし②に加える。④①に③を合わせて冷凍庫で固める。

<すいかと白玉のコンポートゼリー>

①すいかは2cm厚の輪切りにし、型抜きで好きな形に抜いておく。②ゼラチンを水でふやかしておく。③鍋に白ワイン、水、砂糖、シナモン、レモンを入れ火にかける。②を加え溶けたら火からおろし、粗熱がとれたらミントを加え冷ます。④③に①と白玉を加え、器に流し固める。

