



ちょっと勉強室

120

平成19年8月

今回のテーマは スイカ

(1) 基礎知識

暑い日においしい、夏を代表するスイカは、ウリ科スイカ属の果物です。日本食品成分表では「果物」に分類されていますが、農林水産省では「果物的野菜」として分類されています。因みにメロン・イチゴも「果物的野菜」に入ります。南アフリカが原産で、中近東や中央アジアなどの砂漠地帯では水代わりの飲料として珍重されたようです。11世紀にシルクロード経由で中国に伝わり「西域の瓜」とされたことから「西瓜」と書きます。日本には、鎌倉時代に鳥羽僧正が描いた「鳥獣戯画」の中にスイカを持ったウサギがいることから、この頃に伝わったとされています。当初は赤い汁が血を連想させるので敬遠され、一般に食べられるようになったのは江戸時代からのことです。旬は6月～8月で、ハウス栽培のものは12月から出荷しています。日本全国で栽培されていますが、2005年農林水産省生産出荷統計によると、1位千葉県、2位熊本県、3位山形県でした。青森県はつがる市の屏風山すいかが有名で年間出荷量は5050tです。また、量は少ないですが、韓国とアメリカから輸入されています(約267t)。雌雄異花で、花は黄色。カボチャやユウガオなどに接木して栽培されます。一般には果肉が食されますが、果皮は漬物に、種子は中国料理の前菜「瓜子(グワズー)」となります。(スイカやカボチャの種を塩炒りしたもので、殻を割って中の白い実を食べ、酒のつまみやお茶請けとして用いられる中国特有の食品。)スイカの種は、黒い縞に沿ってあります。縞と縞の間を切ると、種に当たらずきれいに切ることが出来ます。中心部が最も甘いので、放射状に切ると甘い部分が行き渡ります。

(2) 種類

 <p>大玉</p>	<p>ポピュラーなスイカ。甘くシャリッとした歯ざわりの良い食感が楽しめます。1個の重さは平均3～5kgで、大きいものでは7～9kgにもなります。</p>	 <p>小玉</p>	<p>1個の重さが1.5～3kgと小さく、冷蔵庫に入れやすいのが人気です。果皮が薄く甘味もあります。</p>
 <p>黄色</p>	<p>果皮が緑で果肉が黄色。出始め当初は甘みが控えめでしたが、最近は糖度も高いです。クリームスイカ、おおとり、ひまわり等の品種が人気です。</p>	 <p>マダーボール</p>	<p>ラグビーボールのような楕円形のスイカで皮が薄く甘味があります。大きさは2～4kg程度の小玉です。</p>
 <p>でんすけ・ダイナマイト</p>	<p>縞が無く、深緑色の表皮で見た目は黒い一風変わったスイカです。果肉は真っ赤でみずみずしくシャリッとした食感は美味です。高級スイカとして贈答品に利用されます。</p>	 <p>角形</p>	<p>最近、話題となっている「四角スイカ」「三角スイカ」。生産が限られた希少品で高価です。観賞用のため味はあまり良くないようです。</p>
 <p>太陽</p>	<p>果皮が黄色で果肉が赤い、珍しい品種。糖度が12度くらいあるものもあり、シャリシャリとして甘味もたっぷりです。</p>	 <p>種なし</p>	<p>戦後、日本で開発された画期的なスイカですが、発芽させるのが難しいうえ、通常に比べ味が落ちるため、今では殆ど生産されていません。</p>

(3) 栄養価と効能

多汁質で酸味は少なく、主として果糖による甘味があります。赤い色はトマトなどにも含まれるリコピンで、他にβカロテンが豊富です。一般にカリウムが多いといわれますが、100g当たりのカリウム量は他の果物と比較すると突出したものではありません。しかしながら、一度に食べる量が多いのと、さらに尿成分を作るアミノ酸のシトルリンを含むので、利尿作用が大きいです。そのため、むくみ解消や高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防、がん予防に効果があるといわれています。漢方では、種に強壯・止血・のどの痛みにも効果がある薬とされています。