

スイカ

夏の風物詩であるスイカは、一般的に果物として扱われますが、実は野菜に分類されます。収穫されるとその時点で成長が止まり追熟はしないので選ぶ際には熟した物、熟しすぎていないものを選ぶことがポイントです。熟し具合はスイカのツルの付け根を見るとわかります。付け根の部分が窪まず平らなものは未熟なので避けましょう。また、糖度が12度以上を選ぶと甘いスイカだと言われています。

スイカは8℃から10℃くらいが最も美味しく感じ、それ以下の温度に下げると甘味が下がります。食べる1時間ほど前に冷すようにするとより美味しくいただくことができます。

スイカには疲労回復作用があるとされるビタミンB1やβカロチンが多く含まれており暑い時期でも食べやすく、夏バテに良い食材と言われています。しかし、夏バテの予防には良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルをしっかりと取ることが大切です。バランス良く色々な食材を食事に取り入れましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。