

Nutrition News

旬の果物 すいか

すいかは野菜？果物？

すいかはかぼちゃやきゅうり、ズッキーニや冬瓜と同じ分類のウリ科の植物です。野菜と果物どちらに分類されるかという、「野菜の果物」とされるそうです。すいかやメロン、イチゴなどは、栽培方法が定義上の果樹ではなく野菜に該当するため、分類上は「野菜」ということになっています。農林水産省の生産出荷統計上では、このように野菜とされるもののうち果実的な利用をするものを「果実的野菜」として、さらに分類しているのです。

すいかの原産

すいかはアフリカの砂漠地帯で2500万年以上前に誕生したといわれています。当時の野生のすいかは甘かったり苦かったりと、味が安定していなかったそうです。

栽培が始まったのは、およそ4000年前のエジプトだと言われています。その後3000年前にギリシャ、紀元前にはローマに伝わり、様々な場所ですいか栽培されるようになりました。

日本には16世紀ごろに渡来しましたが、栽培が盛んになったのは明治中期に優良品種が渡来してからです。



すいかの名産地

歌にもなっているすいかの産地は、熊本県、千葉県、山形県、新潟県、長野県の順に多く生産されています。海外では、オーストラリアやアメリカ、韓国、メキシコで多く生産されています。

おいしいすいかの選び方

大玉、小玉、黒皮、種なしなどいろいろな種類があり、産地やブランドにより味わいも大きく異なります。

スーパーなどで選ぶ際は、以下のポイントを見てみましょう。

1. 縞模様の黒い部分が色濃く、緑との境目がはっきりしているもの
2. 手で軽くたたくと「ボンボン」と澄んだ音がするもの
3. ツルが緑色で周りが盛り上がっているもの
4. 裏返しておへその部分が大きいもの

栄養成分

利尿作用の高いシトルリンというアミノ酸やカリウム、抗発ガン作用や免疫賦活作用、活性酸素を減らす作用が期待されるβカロテンやリコピンが豊富に含まれています。赤肉種は黄肉種よりビタミンAが多く含まれています。

