



梅雨が明け、暑さが強まる時期となりました。7月27日は「スイカの日」です。スイカの特徴である縦の縞模様を綱(つな)に例え、7月27日を「なつのつな」(夏の綱)の語呂合わせで制定されました。そこで今回は「スイカ」についてお伝えします。

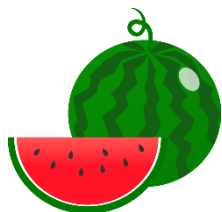


スイカは果物？野菜？

スイカは「野菜」ではなく「果実的野菜」に分類されます。1日の目安量は200gです。スイカには体を冷やす働きがあり、90%以上が水分なので水分補給にもなります。



200gは
2切れ分

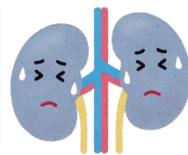


スイカの栄養と効果

カリウムやシトルリンが多く含まれており、むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出を促すため、高血圧の予防にも効果的だといわれています。またシトルリンには、疲労回復、動脈硬化の予防効果もあるとされています。

スイカは腎臓にいい？

“スイカは腎臓にいい”と聞いたことがあるかもしれませんが、腎臓の機能が弱っているとカリウムが排泄しにくくなり、血中に溜まってしまう恐れがあります。医師からカリウムを制限するように言われている方は控えましょう。



保存方法

カットしていない場合は、風通しのいい涼しい場所で保存が可能です。カットしたものは、早めに食べきり、保存する際は水分が飛ばないようにラップに包んで冷蔵します。一口大にして冷凍保存も可能です。半解凍の状態シャーベットのように食べることができます。

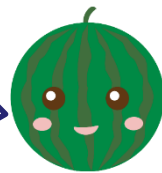


【スイカの皮レシピのご紹介 ～ スイカの皮のチャンプルー ～】

【材料（4人分）】

スイカの皮	350g	塩	適量	酒	大さじ1.5杯
豚肉	150g	こしょう	適量	しょうゆ	大さじ1.5杯
厚揚げ	1枚	溶き卵	2個分		
人参	1/2本	ごま油	適量		
にら	1/2束	削り節	1パック		

皮も美味しく
食べられるよ



【作り方】

- ①スイカはかたい皮の部分のみをむいて長さ4cm、幅5mmに切り、塩もみをし、5分ほどおいて水分をしぼる。豚肉は塩・こしょうをする。厚揚げは一口大の大きさに手でちぎる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を入れて焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
- ③フライパンに残った脂をキッチンペーパーで拭き取り、ごま油をひき、①の厚揚げ、人参を加えて2分ほど炒め、①のスイカの皮を加える。
- ④スイカの皮に火が通ったら、②の豚肉を戻し入れ、酒・しょうゆ・塩・こしょうを加えて味を調える。にらを加えてサッと炒め、溶き卵を回し入れ、手早く炒め合わせる。
- ⑤皿に盛り、削り節をかける。