

お手軽

川淵 智子の

# 野菜・料・理

甘くてなめらか

## メロン

現在認められている  
メロンの効用

- ・利尿作用
- ・高血圧の予防

### メロンの栄養

- ・果糖、ショ糖、ブドウ糖などの糖質を多く含み、吸収が早いので、朝食にとるとその日のエネルギーになってくれます。
- ・豊富なカリウムは利尿作用があるだけでなく、余分な塩分を外に排出します。
- ・体を冷やす効果があります。冷え性の人は食べすぎないようにしましょう。

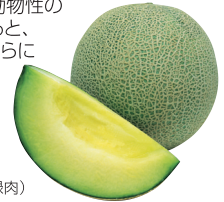
### 今月のポイント

メロンは本来、雨が少なく気温の高い所で栽培されますが、日本では温室栽培が中心となっています。

日本で初めて作られた温室メロンは、イギリス産の「アールズ・フェボリット」という品種で、それがマスクの芳香に似ていたため「マスクメロン」と名づけられました。

メロンは、果肉が先に生長するために途中で皮が割れ、その割れ目をネットを張って防いでいます。

そのまま食べても、もちろんおいしいメロンですが、生ハムやスモークサーモンなど塩気の多い動物性の食材と合わせると、甘みと香りがさらに増します。



「パナナ」(緑肉)

### ワンポイントアドバイス

★次のようになったら、食べごろです。

- ①たたいてみて、高い音から鈍い音へと変わった時。
- ②つるがしなびてきた時。
- ③お尻の部分がやわらかくなった時。
- ④皮の上からでも香りが強くなった時。



## メロンの 洋風白玉あんみつ

白玉、レンズ豆、タピオカと、それぞれ歯ごたえの違いが楽しめ、さらに、メロンの果汁ともベストマッチ。さっぱりした味わいなので、甘いものが苦手な男性にも、ぜひ食べていただきたいメニューです。

### ●材料(2人分)

メロン(緑肉タイプ).....	1/4個	ハチミツ.....	10cc
レンズ豆.....	40g	ブランデー.....	小さじ1
グラニュー糖.....	25g	白玉(市販).....	10個
タピオカ(乾燥).....	20g	<飾り>	
Aメロン果汁.....	100cc	ミントの葉.....	適量

### ●作り方

1. メロンは丸くくりぬき、残った果肉は搾ってAの果汁として使う。
2. レンズ豆は30分ほど浸水させてから、水気を切って鍋に入れ、3~4倍の水を加えてやわらかくなるまで煮る。
3. 2の豆が少しやわらかくなったらグラニュー糖を加え、さらに煮て、水分が少なくなってきたら泡立て器を使って粒あん状にする。
4. タピオカはゆでて、透明になったらAを合わせたものに漬けておく。
5. 器に白玉、1のくりぬいたメロン、3のレンズ豆のあんを盛りつけ、4のタピオカ(汁も一緒に)をかける。飾りのミントの葉をのせて、できあがり。