

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。

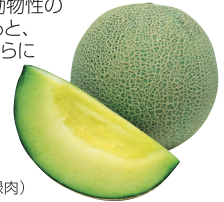
今月のポイント

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、それがム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。



メロンと生ハムと ゴルゴンゾーラのピザ

ゴルゴンゾーラチーズにメロンの甘みが加わった、何ともいえず美味なメニューです。もしもメロンがない場合は、パパイアでも代用できます。

●材料(2人分)

メロン(好みのもの).....	1/6個	ゴルゴンゾーラチーズ.....	30g
生ハム.....	40g	モッツァレラチーズ.....	30g
18cmピザシート(市販).....	1枚	ブラックペッパー.....	お好みで

●作り方

1. メロンは薄くスライスして、軽く水気をとる。
2. 生ハムは適当な大きさに切っておく。
3. 18cmピザシートの上にゴルゴンゾーラとモッツァレラチーズをのせ、オーブンで焼く。
4. 3が焼きあがれば、1のメロンと2の生ハムをのせる。お好みでブラックペッパーをふる。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL(075)365-0123(大代表)