

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「アールス・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。



「パンナ」(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。



メロンのスープ、 サーモンムース添え

メロンには体を冷やす効果があるので、夏の暑い日にはおすすめの一品です。お酒をお供にするなら、よく冷えたシャンパンなどを選べば、サーモンとも調和します。

●材料(2人分)

メロン果肉(緑肉タイプ) ……	600g	ディル ……	適量
塩 ……	ひとつまみ	生クリーム(動物性) ……	100cc
スモークサーモン ……	100g	サワークリーム ……	20g

●作り方

1. メロン果肉はジューサーでなめらかにして、塩ひとつまみを入れる。
2. スモークサーモンとディルはみじん切りにする。
3. 生クリームは7分立てにして、室温に戻したサワークリームと合わせる。
4. 3に2のサーモンとディルを混ぜ込む。
5. 1を器に入れ、4のサーモンムースをスプーンでのせ、食べる時に少しずつ混ぜる。

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)