



購入時のポイント



### ① しま模様の色

模様がはっきりと濃く、うねりが大きいものが食べ頃

### ② 模様の凹凸

模様部分の凹凸がはっきりしているものが食べ頃

### ③ つるの付け根部分

付け根部分の凹みが大きめのもので、つる自体はやや枯れているものが食べ頃

すいか

食品の鮮度

く食べ物の旬をお教えします

## すいかの皮レシピ

### すいかの皮の炒め物

<材料4人分>

すいかの皮(白い部分) 250g、椎茸 2枚、人参 50g、にんにく 少々、塩こしょう適宜、油、ごま油各 3g、中華だし少々、片栗粉少々。

<作り方>

- ① すいかの皮を 3mm ぐらいの厚さの食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切り、椎茸・人参は短冊に切る。
- ③ 油をフライパンに入れ、にんにくを炒め、すいかの皮、人参、椎茸を入れて炒め、中華だし、塩こしょうをし、ごま油を入れて完成。

### 西瓜翠衣の涼伴三絲

<材料4人分>

すいかの皮(白い部分) 200g、すいかの皮(緑の部分) 40g、人参 30g、卵 1個、塩少々、油 1g、千切り赤唐辛子少々、酢大さじ 3杯、砂糖小さじ 1杯、しょうゆ大さじ 1杯、ごま油小さじ 2杯、炒りごま 5g

<作り方>

- ① すいかの皮を緑と白い皮に分ける。すいかの皮、人参を千切りにして塩を振って揉んでおき、しんなりしたら塩気を洗い流し、水気を切る。
- ② 卵を溶いて、塩を少々入れて薄焼き卵を作り、千切りにして錦糸卵を作る。
- ③ すいかの皮、人参、錦糸卵、唐辛子を調味料で和え、ごまをふって完成。

### 佐藤和美

さとつ・かずみ

日本医科大学付属病院栄養科  
管理栄養士・国際薬膳師・中医薬膳専門管理士

夏の果物というと、まず頭に思い浮かぶのが「西瓜」ではないでしょうか。冷やした西瓜は、その瑞々しい実の甘さと冷たさが汗ばむ身体にしみわたります。ただ西瓜は、冷やし過ぎると甘味が減ってしまうので 10〜15℃で保存し、食べる 2〜3 時間前に冷やすと良いでしょう。

西瓜は、ビタミンやカリウム、リコピン、シトルリンなどを含むことから、むくみ解消、利尿作用、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、がん予防などの効能があるといわれます。特に「シトルリン」は、日本で発見されたアミノ酸の一種で、血管を広げ、血流量を増やす働きや体内に蓄積された水分を体外に出す作用があるといわれています。

西瓜には、さまざまな働きがありますが、医学では、西瓜を「天然の白虎湯」という漢方薬の別名で呼びます。この漢方薬は、熱を冷まし、喉の渇き、ほてりをおさめます。西瓜の働きは、清熱解暑、除煩止渴、利尿で、正に「白虎湯」の効用そのものです。

また、西瓜の皮は捨てられることが多いのですが、緑色の皮は、「西瓜翠衣」と呼ばれ、実よりも清熱解暑、除煩止渴や利尿作用が強いといわれます。今年の夏は、西瓜の皮を捨てずに、ぜひ炒め物や和え物などにして食べてみてください。

