

目指せ果物博士! すいかの巻

皆さんの食卓に
おいしくたのしい果物を
お届けできるよう
一生懸命頑張ります!

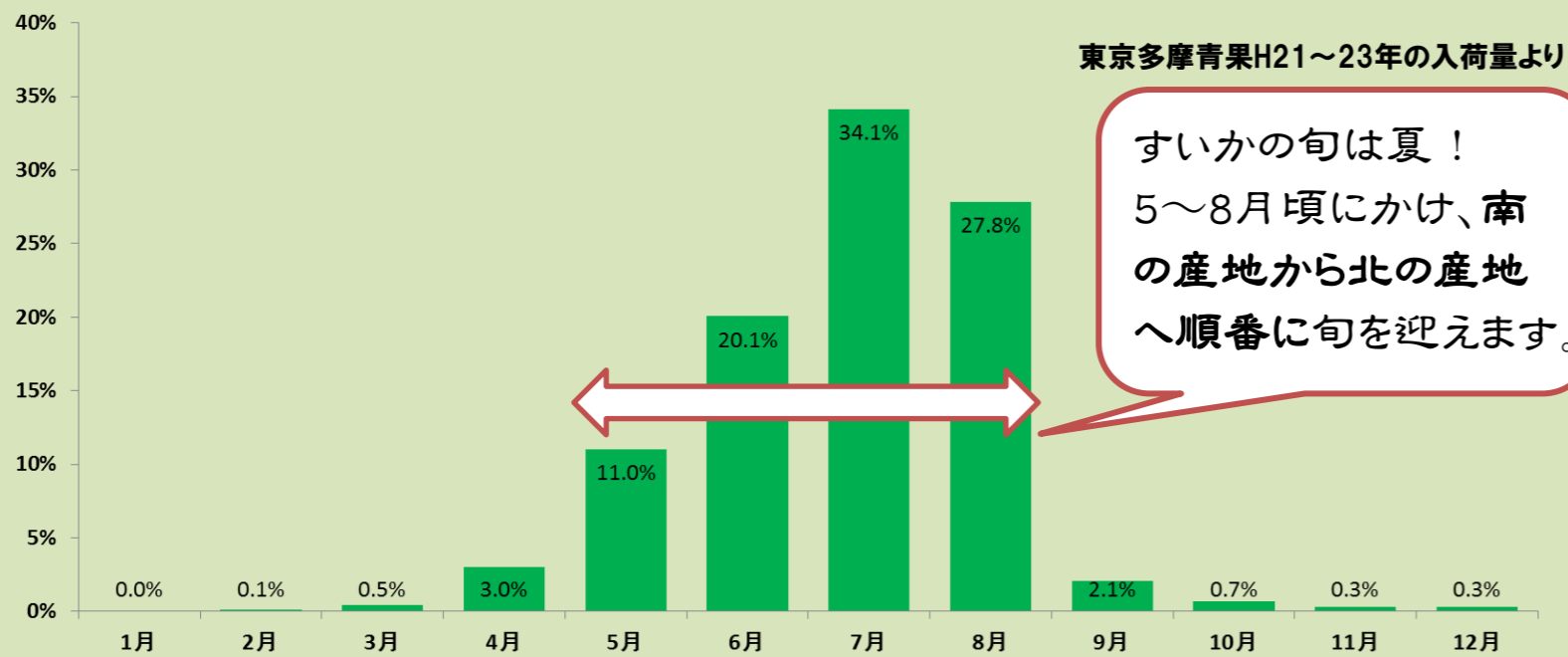
多摩青果職員 国立 せいか(25)

1.せいかが『すいか』の旬について考える

すいか ウリ科 原産地:アフリカ地方

日本での生産量は年間約20万tで、北海道から沖縄県まで日本全国で栽培されています。すいかの入荷最盛期は6~8月ですが、露地栽培のほかにはハウス、ビニールトンネルを利用した栽培など栽培方法が多様化しており、現在では産地と作型のリレーにより、ほぼ一年中おいしいすいかが食べられます。

■東京多摩青果のすいかの年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)



すいかの旬は夏!
5~8月頃にかけて、南の産地から北の産地へ順番に旬を迎えます。

■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合 東京多摩青果H21~23年の入荷量より

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋田												
山形												
茨城												
群馬												
千葉												
神奈川												
新潟												
長野												
鳥取												
熊本												
その他												
総合計												

■すいかの旬は産地の数だけある!

4・5月
熊本県産の入荷も増え、いよいよすいかシーズンのスタートです。関東産の小玉すいかも入荷が増えていき、5月下旬になると関東産大玉すいかも顔を見せ始めます。

6月
千葉・茨城県産はピークを迎え、続いて鳥取県産もスタートします。お店でもすいかの占める割合が高くなってきます。

7月
お盆や海の日、また夏休みシーズンなど需要が高まります。神奈川県産や長野県産、東北産など産地も出揃い、一年を通して一番入荷が多い時期です。

8月・9月
メインの産地は東北や長野県産に移ります。9月になると入荷はガクッと減り、抑制栽培のすいかの入荷が始まります。

11月~3月頃
夏に比べれば極少量ではありますが、周年栽培している熊本を中心に、冬場も入荷しております。

2.多摩青果で取り扱う『すいか』

すいかの種類

『大玉すいか』と『小玉すいか』の2つに分けて説明します

大玉すいか

国産すいかの大部分を占めるすいか。小玉すいかと比べてシャリ感が強いのが特徴。昔は玉売りが主流でしたが、ニーズに合わせ、1/2カット、1/6カット、一口サイズにカットしたもなど、様々な形態で売り出されています。

小玉すいか

家庭用冷蔵庫で冷やしやすさを目標にして、品種改良を積み重ねて誕生した、小さめサイズのすいかです。大玉すいかと比べて皮が薄く、可食部の割合が多いのが特徴。冷蔵庫にもすっぽり入り、少人数の家族で食べるのにも適しているため、近年生産量を伸ばしています。

すいか前線北上中!

すいかも桜と同じように、暖かくなるにつれて産地が南から北へゆるやかに移動します。ここでは多摩青果で入荷する主な産地の紹介をします。

山形県産 大玉 7月下旬~8月下

大玉すいかを中心として栽培し、7・8月の全国シェア1位の産地です。中心となるのは雪とすいかと花笠の町、尾花沢。白地に紅い花笠の箱が目印です!

秋田県産 大玉 7月下旬~8月下

JA秋田ふるさと(旧:JAおものがわ)で栽培された『おものがわ西瓜』のブランドで有名。品種は秋田の気象条件に合うように栽培された『あきた夏丸』の栽培が盛んです。

群馬県産 小玉 3月末~7月下

太田市での栽培が盛んで、全国有数の小玉すいか産地です。

茨城県産 大玉 6月上~7月中 小玉 3月中~7月中

大玉すいかは河童のキャラクターで有名な牛久河童西瓜、小玉すいかは県西部のJA北つくばを中心に入荷しています。小玉すいかのシェアは全国1位となっています。

新潟県産 大玉・黄小玉 6月中~7月

新潟市・魚沼市を中心に栽培しています。

鳥取県産 大玉 6月中~7月下 小玉 9月中~10月上

大栄地区で栽培された『大栄西瓜』のブランドで有名。最大100キロにもなる超巨大すいか『キャロライナクロス』の栽培もしており、お祭りやディスプレイに最適!6月下旬~7月上旬頃の入荷となります。詳しくはお問い合わせください。

熊本県産

大玉 4月上~6月下
9月上~3月下
小玉 3月中~6月下

全国一位の生産量。ハウス・トンネル栽培を中心とし、ほぼ一年を通してすいかを出荷しています。小玉はひとりじめ、黒小玉、こだわりの立体栽培も入荷します。

香川県産 6月下~7月上

年に1度ですが、観賞用の四角すいかの入荷があります。ディスプレイに置けば目を引くこと間違いなし!詳しくはお問い合わせ下さい!

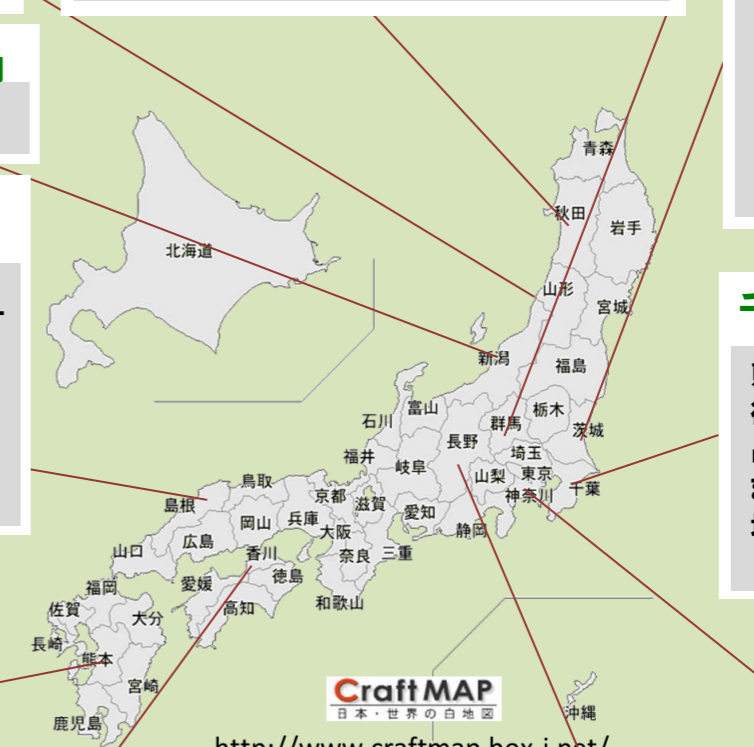
長野県産 7月中~9月下

中心となるJA松本ハイランドでは定植時期をずらすことで、比較的長くすいかを出荷しています。赤肉以外にも『サマーオレンジ』という黄肉すいかも栽培しています。

神奈川県産

大玉 7月上~8月上
小玉 6月末~7月中

春はキャベツ、冬は大根で有名な三浦半島。夏はすいかで有名です。大玉中心ですが、姫甘泉やマダーボールなどの小玉すいかも多く生産されています。





目指せ果物博士! すいかの巻

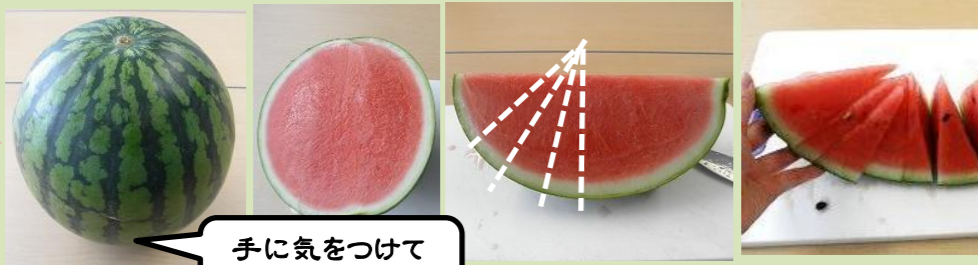
こちらのレシピの詳細は
レシピページにて公開中です!
TOP→取扱商品→レシピ

3.『すいか』1玉どう食べる!?

実験 すいかを色々な簡単調理方法でたべてみよう

みなさんがすいかを買うときは、カットすいかを買うことが多いのではないのでしょうか。1玉は食べ切れなかったり、場所をとりすぎたり...しかし、1玉まるごと買った方がお買い得!なので、今回はすいかを1玉使って色々な食べ方・保存の出来る調理を考え、アンケートを元に『GOOD!』『BAD!』『アレンジ!』(BAD!の点を改良した食べ方)の3つの視点でご紹介。

まずは
そのまま
味わう



手に気をつけて
カット!して下さい

定番のすいかの三角カットですが、実はとても理にかなった切り方なんです。すいかは中心部が一番甘いので、放射状に切ることによって全部に甘い所が行き渡ります。また、写真のように縞と縞の間を切ると種が見えにくくなります。まるで種無しすいかのような切り口にご注目ください。

人気NO1!
冷凍すいか



ミニレシピ

- 1) 一口サイズにすいかを切る
- 2) 冷凍庫に入れる
- 3) 凍れば完成!
(凍り具合はお好みで!)

GOOD!

- ・この夏アイス代わりに食べます
- ・保存がきくのですいかが余った時に作りたい

BAD!

- ・冷たい分甘さが感じにくい

アレンジ!

- ・サイダーを注いでフルーツポンチ風

夏向けNO1!
すいかジュース



ミニレシピ

- 1) 一口サイズにすいかを切り、種はなるべく取り除き、良く冷やしておく
- 2) ライムの汁と共にミキサーにかけ、滑らかになったら器に注ぐ

GOOD!

- ・あっさりしていてごくごく飲める

BAD!

- ・若干青臭い

アレンジ!

- ・青臭さが気になるならライムを多めに絞る、他

意外性NO1!
すいかとチーズの
サラダ



ミニレシピ

- 1) すいかとチーズをそれぞれ7ミリ程度にスライスする
- 2) お皿に並べて完成

GOOD!

- ・色がきれい ・思ったよりもおいしい

BAD!

- ・口の中で味がバラバラ ・チーズの主張が強い

アレンジ!

- ・合わせる具材によっては化けそうなレシピ。

※詳しくはレシピページにて

応用性NO1!
すいか糖



適当に切って
ミキサーへ!

こした物をあくを
とりながら煮詰める

完成!

GOOD!

- ・すいかだけで作れるのがいい
- ・青臭くなく『みつ』のようでおいしい

BAD!

- ・使い道が不明 ・煮詰めるのに時間がかかる

アレンジ!

- ・はちみつや砂糖感覚で手軽に使える

いろいろな調理法を試しアンケートをとりましたが、やっぱり『冷凍すいか』は反応が抜群。保存できていつでも食べられるのが大きな強みです。また、『すいか糖』ははじめて食べる人が多く、驚きの声を多数頂きました。右のページでは『冷凍すいか』『すいか糖』この2種類をアレンジした簡単レシピをご紹介します!他にもすいかの種や皮を使ったレシピなども簡単にどうぞご紹介!試してみてくださいね。

4.実践!せいかの『すいか』鉄板レシピとは!

せいかのオススメすいか料理2種



具沢山すいかアイスクリーム

材料

- ・すいか 100g程度
- ・バニラアイス 100g
- ・チョコチップ 少々
- ・クッキー 2枚程度

- 1) すいかはざく切りして種を取り冷凍する
- 2) 冷凍すいかをフォークなどで砕き、バニラアイス、チョコチップ、砕いたクッキーを混ぜ合わせる
(すいかが硬い場合は少し解凍して下さい)
- 3) 器に盛って完成!



白玉寒天~すいか糖がけ~

材料

- ・すいか糖
- ・白玉粉 100g
- ・寒天 50g
- ・お好みのフルーツ

- 1) 白玉は分量通りにつくり、冷やしておく
- 2) 白玉、寒天、お好みでアイスやフルーツを盛り付ける
- 3) すいか糖をまわしかけて完成!

おまけレシピ!すいかの種も皮も食べられます



すいかの皮の漬物

皮の白い部分を塩昆布に漬け込めば、立派なお漬物に。瓜のような食感でおいしい!お好みで唐辛子をプラスして下さい。



すいかの種のおつまみ

大量に出る種は洗って塩と一緒に炒ればおつまみに!香ばしくて意外といけます。お湯を注げばお茶にもなります。

こんな方法ならもっと美味しい!もっと簡単に作れるよ!他にはこんな食べ方がオススメ!などみなさんからの情報、ご意見・ご感想ぜひお寄せください!もちろん!すいかに限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考) WEB 果物ナビ 他
文献 新ビジュアル食品成分表 他

担当:水野