

桐原醸造新聞

2016年6月号

いつも御注文ありがとうございます。暑い日も増えてきましたが、皆様お変わりないでしょうか。
メロンの美味しい季節になりました。

高級フルーツの代名詞とも言われ、海外では日本のメロンの値段の高さが話題になったりしますが、実は栄養価も高いメロン。カリウムと言えば真っ先にバナナを思い浮かべる方が多いと思うのですが、実は、メロンに含まれるカリウムはバナナよりも多く、カロチンやビタミンCなどのビタミン群などのミネラル成分も豊富に含まれています。メロン100gあたりのカリウム含有量は320mgで、これは、スイカの210mgと比較しても非常に多いのです。

カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する作用や、体内の水分バランスを整え利尿を促す働きがあり、むくみの改善、腎臓病や高血圧の予防に効果があります。塩分を多く摂りがちな日本人の食生活にとって、おいしいだけでなく体の健康にも良い食品といえます。

また、メロンの果肉には食物繊維であるペクチンが多いので、腸内を活性化し、便秘改善や美肌にも効果的です。

また、近年メロンの改良種から抽出した『オキシカイン』という成分が、新世代の抗酸化物質として注目されています。このオキシカインは、人体内で活性酸素を抑える「SOD酵素」を活性化させる作用があり、それによりガンの発生や進行、体の老化(酸化)を抑える働きや、脳・肝機能を活性化させる効果があるといわれています。さらに、疲労の原因となる乳酸を減少させる作用も確認されています。

美味しいメロンの選び方

大き過ぎず小さ過ぎず、その品種に見合った適度なサイズの物が良く、手に持った時にずっしりと重みを感じるものを選びます。

完熟していないメロンは追熟させるため常温で保存し、食べる2~3時間前に冷蔵庫で冷やしましょう。追熟期間は品種によって多少のばらつきはありますが、収穫日から5~7日ぐらいが目安。一般的に食べ頃になると香りが強くなり、お尻の部分に弾力を感じます。

メロンをポンポンと爪ではじいてみましょう。高く澄んだ音ならまだ未熟で、低く濁った音になると食べごろです。つるから切り離れた部分が青くみずみずしいのは未熟で、乾燥していると食べごろです。

またメロンは追熟して食べ頃になると2~3日位で中から発酵し始めますので、食べ頃になった物は冷蔵庫に入れ、美味しい間の2日か3日以内に食べ切るようにしましょう。

旬のものを美味しく食べて、健康でいましょうね。水分補給も忘れずに。