



スイカは野菜？果物？

野菜と果物はどの様に分類されているか知っていますか？

野菜とは「苗を植えて1年で収穫する草本植物」

果物とは「栽培には数年必要な木になる実」

スイカは農林水産省の野菜生産出荷統計でも野菜に含まれますが果物として食すことから「果実的野菜」という中間的な分類になっています。生産者側と消費者側で扱いが変わるだけで、実は統一された定義はありません。

スイカの効能

スイカに多く含まれるリコピンは美肌効果、動脈硬化を予防してくれる効果があります。また体内の余分な水分を排出し、熱をもった体を冷やしてくれる働きをしてくれるカリウムも含まれています。



種や皮も食べられる!?



多くの方が捨ててしまうスイカの種や皮にも、実は栄養が含まれています。

種にはリノール酸が豊富で、コレステロールを低下させる働きが期待できます。フライパンなどで炒るとナッツのように香ばしく食べることができます。

皮にはシトルリンやカリウムが豊富に含まれるため、血流改善や疲労回復、利尿作用が期待できます。漬物・煮物・スムージー・スープなど料理に使えます。

スイカの皮の中華風漬物



材料

スイカの皮	1/4玉分
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
ごま油	小さじ1/2
唐辛子（輪切り）	少々

作り方

- ①スイカの皮をむいて拍子切りまたは食べやすい大きさにカット。
- ②カットしたスイカと調味料を密封できる袋に入れる。一晩漬ければご飯がすすむ漬物が出来上がり！

スイカを食べて元気に夏を乗り切りましょう！