



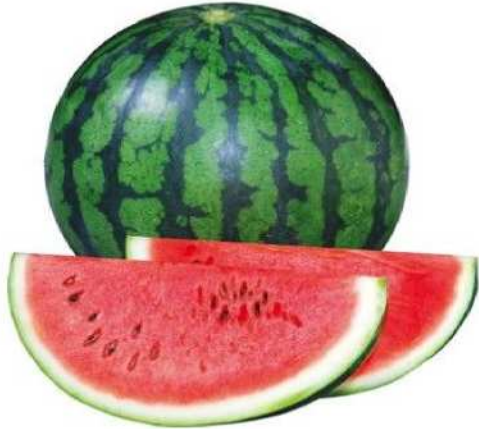
きくち しゅん あじ 菊池のおいしい旬の味



がつ
6月

すいか

毎月19日前後は「きくちさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介しします。



すいかの一般的な旬の時期は5月頃から8月頃です。熊本はすいかの産地として全国的に有名なところ。特に熊本市の植木のすいかは生産量も多く、温室栽培のため、1月くらいから出荷が始まります。
すいかは、そのほとんどが水分でできているため、暑い時期の水分補給にはぴったりです。



すいかの赤色は「リコピン」という色素を多く含んでいるからです。
トマトの約2倍含まれています。



すいかに多く含まれるカリウムは利尿作用が高く、塩分を腎臓から尿へ排出し、体のむくみをとります。白い皮の部分は果肉よりも利尿作用に優れ、漬物専用のすいかもあり、奈良漬や醤油漬にして食べる地方もあります。

すいかに含まれる果糖、ぶどう糖は疲労回復作用があります。

また、すいかを食べる2~3時間前に冷やすともとも香りと甘さが感じられます。暑さにほてった体が冷え、水分やミネラルが補給できます。



クイズにちょうせん!

問題：すいかの花はどれでしょう？

A



B



C



★こたえ B
A トマト
C いちご