



スイカ

～涼を取る「夏の風物詩」～

選び方

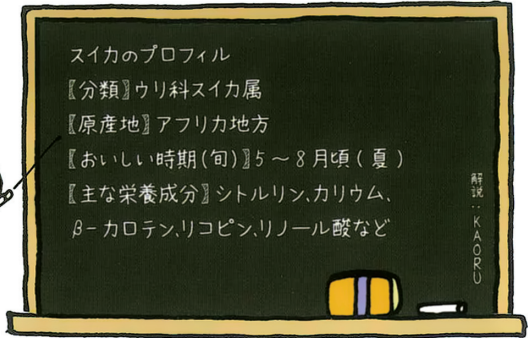
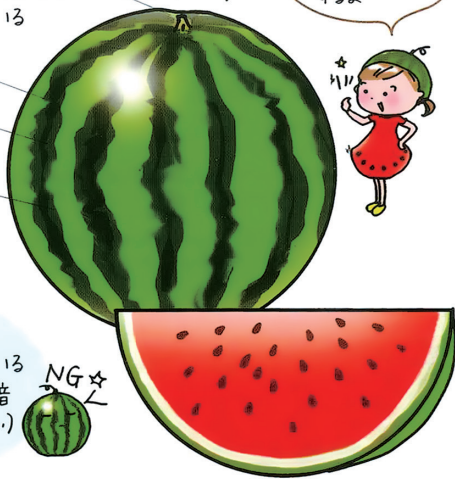
つるが緑色で付け根の部分が少しくぼみ、その周りが盛り上がっている

ずしりと重い

皮に艶がある

しま模様がはっきり!

軽くたたくと澄んだ低音がするよ



スイカのプロフィール

【分類】ウリ科スイカ属

【原産地】アフリカ地方

【おいしい時期(旬)】5～8月頃(夏)

【主な栄養成分】シトルリン、カリウム、β-カロテン、リコピン、リノール酸など

保存方法

冷蔵保存

丸ごと保存

風通しの良い冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ
1時間前から冷蔵庫へ
食べる直前に冷やすとおいしい!



要注意
冷やしすぎると甘味半減……

冷凍保存

皮を切り落とし一口大に切って種を取り除く



保存袋に入れて冷凍しておく使いやすい!

↓クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい 広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

楽しみ方・食べ方のコツ



おいしい切り方

中心部分から放射状にカット均等に甘さが行き渡る

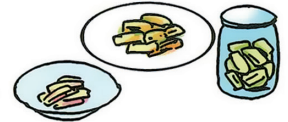
皮の白い部分

漬物、煮物、炒め物などウリやトウガンのような味・食感



種

おつまみ=フライパンで! いったから皮をむき、塩味を付ける



スイカのチカラ

夏バテ予防や夏の美肌ケア



90%以上が水分の体を冷やす働きがあり、真夏の水分補給に最適!

シトルリン

むくみ解消や高血圧予防、夏バテ予防に

リノール酸

種に多い。血中コレステロール値や中性脂肪値を下げる効果も



カリウム

むくみ解消、高血圧予防に



リコピン

生活習慣病予防や呼吸器系免疫力の向上、夏の紫外線ダメージ回復に

β-カロテン

免疫力向上、老化予防に

