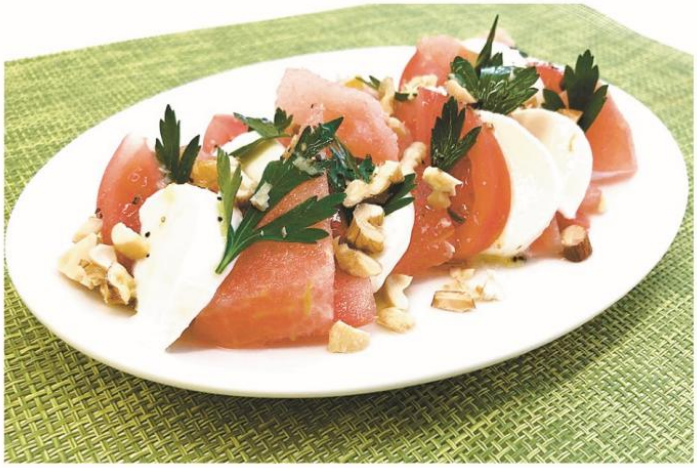
サイズを超える存在感

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 橘 陽子

食と栄養の情報定期便 ぐんま未来大学栄養学科 No.089

おいしく便利な小玉すいか



すいかといえば夏の風物詩ですが、その一品種である「小玉すいか」は主に3月から8月ごろに出回り、大玉すいかより長い期間収穫できるのが特徴です。1958年の登場以来、品種改良やバイオ技術の発展によって「紅こだま」や「姫甘泉」など多彩な品種が生まれています。

中でも全国的に知られているのが、太田市藪塚地区のブランド「藪塚こだま西瓜」で、「まなむすめ」と「ひとりじめ」の2品種に限定して栽培されています。水はけのよい関東ローム層の土壌と、晴天率の高い気候が栽培に適しており、昼夜の寒暖差によって糖度が上がりやすいため、濃い甘味とシャリっとはじける食感を持つ高品質な小玉すいかに育ちます。

小玉すいかの魅力は、甘さや食感だけではありません。皮の近くまでおいしく食べられること、種が少ないこと、1、2キログラムと小ぶりで持ち運びやすく、丸ごと冷蔵庫に入れられる便利さなど、家庭でも扱いやすい点が多くあります。アウトドアや行楽シーンで手軽に楽しめるのも人気の理由です。

栄養面では、約90%が水分で、果物の中ではビタミンAの前駆体であるベータカロテンを比較的多く含むことが知られています。ただし、黄色い果肉のものではベータカロテンの含有量はごくわずかです。

おいしい小玉すいかを選ぶポイントとしては▽しま模様がはっきりしている▽全体が丸く形が整っている▽お尻の部分が少しへこんでいる▽持ったときにサイズの割に重みを感じる―などが挙げられます。メロンと異なり追熟しないため、購入後は早めに食べるのがおすすめです。冷やしすぎると甘味が薄く感じられることがあるため、食べる1～2時間前に冷蔵庫に入れて冷やすと、最もおいしい状態で味わうことができます。

小玉すいかをそのまま召し上がるのもよいですが、今回は通常はトマトで作る料理を小玉すいかも使ってアレンジした「小玉すいかとトマトのカプレーゼ」をご紹介します。

【材料（2人分）】

小玉すいか100グラム、トマト½個、モッツァレラチーズ50グラム、ミックスナッツ10グラム、イタリアンパセリ・バジルなど適量、オリーブオイル小さじ1、レモン汁小さじ1、塩・黒こしょう少々

【作り方】

①小玉すいかは種を取り、2センチ厚さの一口大に切る。トマトとモッツァレラチーズも小玉すいかと同じくらいの大きさに切る。

②ミックスナッツは粗く刻む。

③皿に小玉すいか、トマト、モッツァレラチーズ、イタリアンパセリを並べ、上からナッツを振りかける。

④調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に③にかける。

※次回は「緑茶の食材・栄養・レシピ」です。

【プロフィル】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年度から桐生大学に着任し26年度から現職。管理栄養士。博士（理工学）。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

保健・福祉

はやってる病気は？

感染性胃腸炎に注意を

インフルエンザも新型コロナ感染症も落ち着いてきました。子どもたちは学校が始まり、緊張する日もあると思いますが、徐々に生活にも慣れてきたようです。ただ、このところ寒暖の差があり、体調を崩す人がみられ、感染性胃腸炎の報告も続いています。また、全国的には麻疹（はしか）の感染が例年に比べて多いようです。

感染性胃腸炎は食品や手に付いたウイルスや細菌が口から入ることで感染するので、小まめにせっけんで手を洗いましょう。麻疹の予防にはワクチンが有効なので、1歳児と小学校入学前の1年間に該当する子どもは原則無料で接種が受けられるので利用してください。

（20日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（4月6～12日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	552	416	162	54
新型コロナ感染症	53	68	60	33
RSウイルス感染症	8	5	15	5
咽頭結膜熱	5	10	7	11
A群溶連菌咽頭炎	53	48	58	47
感染性胃腸炎	232	214	195	152
水痘	2	14	6	19
手足口病	0	0	1	0
伝染性紅斑	2	0	1	0
突発性発疹	9	8	12	11
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	0	4	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	0	3	1	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	6	4	4	6
クラミジア肺炎	0	1	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	3436	3353	2994	2887
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	4	0	0

※急性呼吸器感染症は風邪のこと