料理家kieの

食(しょく)ペルシュ通信

2024年 8月発行　　第14号

今月の食材 ＝すいか

基礎知識

夏といえば水分たっぷりのすいか。利尿作用が高い成分が多く、むくみの解消が期待できます。赤い色素はベータカロテンとリコピン。抗酸化作用やかぜ予防にも有効です。また、美肌や風邪予防に効果のあるビタミンA・Cも豊富です。黄色のすいかはリコピンが含まれませんが、別の成分によって眼病予防、肥満予防効果があるそうです。すいかのせみである果糖は冷えると甘みが増すのでよく冷やしていただきましょう。

選び方と保存方法

カットすいかの場合は、種が黒くて空洞が無いものを選びます。皮にハリとツヤがあり、縞模様がはっきりしているものも見分けるポイントです。台下のコーナーでは昔ながらの「叩いて美味しさを見分ける」ヒミツをご紹介します。

なるほど★アイデア

音で判断する場合は、ポンポンという音よりもボンボンという音の方が食べ頃です。振動で判断する場合は、片手をすいかに置き、もう片方の手で軽く弾くように打つと、ぎっしりと詰まっているものは振動がしかりと伝わります。しかし最近では光センサーなどで糖度や空洞を check しているので、あまりにも「ハズレ」というすいかは出回っていないそうです。

離乳食でもおいしく！

試す際は食物の扱いにお気をつけください。

★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任でご判断の上、赤ちゃんにお与えください。

種は必ず取り、果汁を飲ませるか、すりつぶしてあげます。最初は加熱してからの方が安心です。

少量の片栗粉を混ぜて加熱ですれば とろみもつき食べやすくなります。優しく自然な甘さなので、他のフルーツと混ぜたり、パンがゆなどにしても良いです。

今年も暑い夏が始まりました。親子ですいかを食べて乗り切りましょう！

【発行】産前産後ケア施設 ママペルシュ
杉並区上荻3-22-12ドミトリー上荻
TEL03-5303-7299