

# すいかってこんなにすばらしい!

皆さんがなにげなく食べているすいかには、夏の水分補給だけでなくたくさんの栄養があるって知っていましたか? そんなすいかの良いところをご紹介します。

## むくみ改善・美白! シトルリン

血液の流れを改善する効果があるので、手足のむくみの改善が期待でき、肌をすべすべにし、美白効果があるとされています。シトルリンは、ほかの果実にはほとんど含まれない成分です。

## 脂肪燃焼! キサントフィル

赤いすいかに含まれるリコピンの代わりに黄色いすいかには「キサントフィル」という栄養素が含まれています。キサントフィルには抗酸化作用があり、脂肪燃焼効果もあります。

## 骨粗しょう症予防! カリウム

高血圧などの予防に効果的。また、骨へのカルシウムの蓄積を高め、骨粗しょう症予防効果も明らかになっています。

## アンチエイジング! βカロテン

アンチエイジング食材「緑黄色野菜」の条件は100g中にβカロテン600μg以上含有することですが、すいかに含まれるβカロテンの量は、100gあたり800μgです。βカロテンは体内でビタミンAに変換されて、新陳代謝を促し、肌の老化を予防します。

## 意外と低カロリー

すいかのカロリーは100gあたり37kcal。「すいかは甘くカロリーが高いので太る!」は誤解です。でも食べすぎにはご用心。

## 肌の弾力アップ! ビタミンC

コラーゲン繊維の合成に関与して皮膚の弾力性をアップさせるビタミンCが含まれています。

## エスケーアイ 小玉すいかを栽培しているSKIの皆さんをご紹介します★

JAあいち中央刈谷露地園芸部会で小玉すいかを出荷するグループ「SKI」の皆さんは小玉すいか栽培のプロ。伝統的な栽培技術は門外不出。ちなみに「SKI」とは、東境のSAKAIの略ですが、この名前になったのは某アイドルグループよりも前とのこと。平均年齢66歳、まだまだ現役です!



川上充士さん

神谷喜美代さん

佐野精二さん

永田憲正さん

近藤輝彦さん

野々山智さん



# 刈谷の小玉すいかを 知っていますか?!

夏の風物詩、すいか。実は、刈谷には特産である絶品の黄色の小玉すいかがあるんです。かつては東京や大阪の料亭にも出されており、今でも県外から買いに来るほど人気。そんな刈谷の小玉すいかをもっと多くの人に知ってもらうため、今回特集します!

問

農政課 (☎62・1015)

## 今年のすいかの出来について

今年は4月から5月にかけて、適度な雨が降り、生育は順調です。また、交配作業を念入りに行ったことで例年通りの収穫数が見込まれます。出荷は6月中旬をピークに7月上旬まで続きます。

刈谷の小玉すいかはJA産直センター刈谷北部と刈谷ハイウェイオアシスで購入することができます。とても人気があり、早い時間で売り切れてしまう場合があるので、午前中に行くことをおすすめします。

すいかの賞味期限は涼しい場所で7~10日間程度、もちろん新鮮なうちに食べるのが一番です。カットしたものは、4・5日以内に食べることをおすすめします。また、すいかを美味しく食べることができる最適な温度は15℃程度です。冷蔵庫に入れる場合は食べる1時間ほど前に入れるようにしましょう。



**JA産直センター刈谷北部**  
東境町神田36-1 (☎35-1080)  
9時~17時 (※第3月曜日・祝日の場合は翌日)



**刈谷ハイウェイオアシス産直市場 おあしすファーム**  
東境町吉野55 (☎35-0211)  
9時~19時 (※1月1日~3日)



JAあいち中央刈谷露地園芸部会  
部長  
**近藤 勝行 さん**

## 今年もすいか朝市開催します!

採れたてのすいかを生産者から対面販売で購入できます!

**時** ▶小玉すいかメイン…6月17日(日)  
▶大玉すいかメイン…7月1日(日)  
各日8時30分

※無くなり次第終了

**場** JA産直センター刈谷北部

試食もできるから  
ぜひ来てね!



その他刈谷の農産物の情報は「農産物&直売所GUIDEMAP」または市冊をご覧ください。農政課で配布中!



▲農産物&直売所  
GUIDEMAP

## 生産者にお話を聞きました!

100%

小玉すいかの特徴について教えてください。

主に刈谷の北部地区で栽培されており、シャリとした食感と他の産地に負けない糖度に加え、切らずに丸ごと冷蔵庫に入れられる大きさのため人気です。また、皮が数ミリと薄く、最後まで果肉を楽しめ、ごみも少ないです。

小玉すいかの栽培って?

まず苗づくりから始めます。接ぎ木をして徹底的な温度管理のもと、3月に定植。その後伸びてきたつるを整えたり、芽かきを行ったりし、4月中旬から交配作業を行います。5月にはテニスボールくらいの大きさになったすいかの形を整えるため、すいかに座布団を敷くんですよ。6月から収穫です。

栽培において苦労する点はなんですか?

交配作業が一番大変です。受粉は全て手作業で行います。早朝から10時まで妻と2人で1日に約1,000玉分の交配作業をします。また、おいしいすいかを作るためには水の管理も大切です。皮が薄くデリケートなため水をあげすぎるとはせてしまいます。できる限り水をあげない状態を保ち、甘さを極限まで引き出すようにしています。

生産歴25年以上  
**永田 憲正 さん**

## 永田さんの畑にお邪魔し、交配作業に密着!



毎日の腰の  
コルセットや  
湿布は  
欠かせません

