

KAORUの フルーツ パラダイス

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツ パラダイス

メロンのプロフィール

- 【分類】ウリ科キュウリ属
- 【原産地】アフリカ、インド（諸説あり）
- 【おいしい時期（旬）】4～9月ごろ
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン（赤肉系）、クワミシン、アデノシン、シトルリンなど

イラスト：小林祐美子

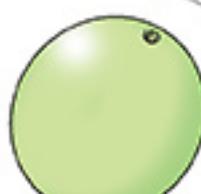


選び方

色むらがなく全体的に均一な色味

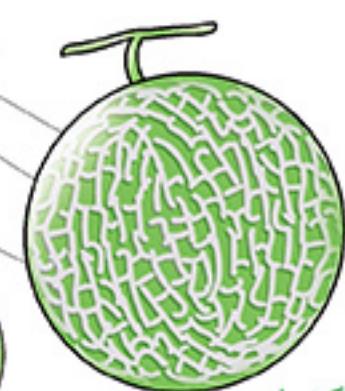
なるべく左右対称

重量感がある



一本叶系

表面が滑らかで果皮に傷がない



NG

大き過ぎ 小さ過ぎ



木叶系

網目が細かく均一でくっきり盛り上がっているお尻の部分を押すと少し弾力があり、香りが良い

メロンのいろいろ



赤肉系

タバコメロン
クインシーメロン



青肉系

マスクメロン
(アーレスマロン)
アンデスマロン



白肉系

ホームランメロン
など

果肉の色、網目の有無などによってさまざまな品種のメロンがある

網目の有無

網目模様は、成長過程で果肉が果皮よりも大きくなるうして果皮にひびが入り、そのひび割れをふさぎとしてできたコレク層

メロンのピミツ

ウリ科（スイカやキュウリの中間）

歴史

古代エジプトや
古代ギリシャで
メロンの仲間を
栽培

日本
弥生時代

マクワウリを栽培
(メロンの仲間)

大正時代

温室メロンの
栽培が始まる

保存方法

冷蔵保存

すぐに食べるのは完熟に近い状態のものを選ぶ、食べる1、2時間前に冷蔵庫で冷やす

冷蔵庫に長時間入れると風味が落ちるよ



カットしたら傷みやすい種とワタの部分を取り除き、ラップで包んで冷蔵庫へ

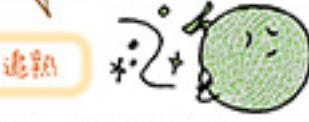
重ならない
ようにね

冷凍保存

一口大にカットしてパットなどに並べて保存
保存袋で冷凍しておくと使う分だけ取り出せる！

追熟後は冷蔵庫に入れて早めに食べてね

追熟



数日後に食べるのは堅めのものを選ぶ、常温（冷暗所）で保存して追熟せらる。芳醇（ほうじゅん）な香り、果肉が柔らかくジューシーに。途中で冷蔵庫に入れてしまうと、追熟が進まないので注意。

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしいせり方

横方向にカットして舟形にせり分けると均等に甘さが行き渡る



料理として

生ハムをのせ、オリーブ油をかけて前菜に



デザートとして

生のままデザートとして丸くくり抜いてケーキのトッピング、フレーツボンチに



パフェ

ソース、ジャム、ゼリー、ムース、シャーベットなどお菓子作りに



器

ミキサーにかけて
ジュースに



おしゃれ！

パーティーの盛り付けの演出。半分に切り果肉をくり抜き、皮の部分を器にして



メロンのチカラ

カリウム

フルーツの中でも特に
カリウム高血圧予防やむくみの解消に効果的。
筋肉の収縮運動を助け働きをも



シトルリン

皮部分に多い。血行を促進し、冷え性、肩凝りなどの改善に効果的



アデノシン

ワタ部分に多い。血行不良による不調の改善に効果的



β-カロテン

赤肉系に多く含有。体内でビタミンAに変換され、美肌、美髪、視力維持、喉や肺など呼吸器系統の健康維持に



クワミシン

タンパク質分解酵素（プロテアーゼ）。肉や魚の消化を促進

