



# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第40号 平成26年4月



今月の特集は **メロン** です♪

スーパーでは果物コーナーに陳列されることが多いメロンですが、園芸分野では野菜として分類されています。メロンの栄養成分で比較的多く含まれているものは、体内の塩分排出を促進するカリウムや、コレステロール値を抑える効果のあるペクチンです。また、血圧降下作用のあるγ-アミノ酪酸(ギャバ)も含まれています。メロンの食べ頃は、肩の部分を押して、ちょっと弾力がある時です♪

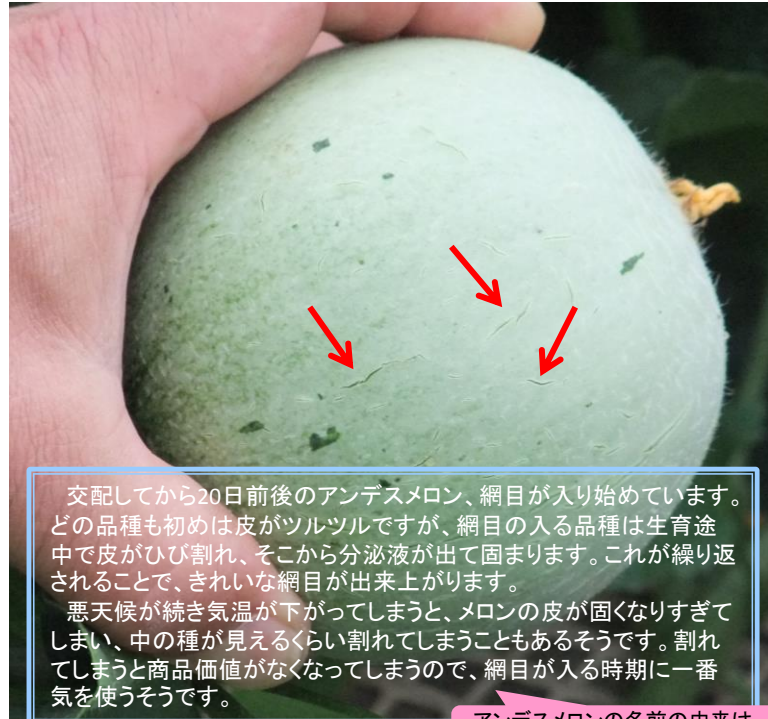
○産地潜入ルポ 平成26年4月3日(木) 茨城県鉾田市の長洲道豊さん(51歳)の圃場に伺いました。



長洲さんは農業高校卒業後に、メロンを生産していたお父様の後を継ぎ就農しました。現在、JA茨城旭村のメロン部会長を務めています。

長洲さん、奥様、ご長男、研修生2名の計5名で、アンデスメロン50a、クインシーメロン50a、オトメメロン20a、合計1.2haを53棟のビニールハウスで栽培し、メロン収穫後には、にんじん1ha、小松菜20aを栽培しています。

## ★メロンの網目はどう出来るの？



交配してから20日前後のアンデスメロン、網目が入り始めています。どの品種も初めは皮がツルツルですが、網目の入る品種は生育途中で皮がひび割れ、そこから分泌液が出て固まります。これが繰り返されることで、きれいな網目が出来上がります。

悪天候が続き気温が下がってしまうと、メロンの皮が固くなりすぎてしまい、中の種が見えるくらい割れてしまうこともあるそうです。割れてしまうと商品価値がなくなってしまうので、網目が入る時期に一番気をを使うそうです。

アンデスメロンの名前の由来は、「安心ですメロン」です。

## ★メロンがくっつく!?

下の写真は、交配(受粉)してから30日後のオトメメロンです。網目ができる時期にメロン同士が接触していると、ひび割れた際に出てくる分泌液が接着剤の役割をして、メロンがくっついてしまいます。くっついてしまっても剥がすことは出来ませんが、収穫間際に剥がすと傷になってしまうので、生育途中の早い段階で剥がします。

## ★寒がりなメロンのすぐそばで、湯たんぽが大活躍!

左の写真は、交配してから30日後のクインシーメロンです。このビニールの中には水が入っていて、日中の太陽光で水が温まり、気温が下がる夜に放熱することで、湯たんぽと同じ働きをしています。

光が当たらない部分は黄色みを帯びた色となり、網目も薄くなるので、出荷箱に入れた時に上にくる部分を均等な色にするために、交配30日後あたりに、ツルが上になるようメロンを起こします。



メロン同士を剥がすときには、「バリっ!」と音がします。



## ★長洲さんが栽培するメロンの作型

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春クインシーメロン		▲			■					●		
オトメメロン			▲		■					●		
アンデスメロン			▲		■					●		
初夏クインシーメロン			●	▲		■						

● : 播種

● : 定植

▲ : 交配

■ : 収穫・出荷

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
FOOD ACTION NIPPON

メロンの交配は、ミツパチが行います。ミツパチを箱ごと購入し、1ハウスにつき1週間程度ミツパチを放ちます。

朝食やランチ、お酒のお供にもぴったりの一品です♪

# 【メロンと生ハムのバゲット】

メロンと生ハムのおなじみの組み合わせに、一工夫を加えただけで、豪華でおしゃれなおードブルになります♪

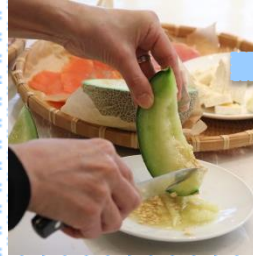


## ○メロンと生ハムのバゲット(1人分)

- メロン(小玉の場合) 1/4個
- 生ハム 4枚
- カマンベールチーズ 1/4個
- バゲット(ななめ切り) 2枚
- 岩塩(なければ塩) 少々
- 粒黒こしょう 少々
- エキストラバージンオリーブオイル 適量

①

メロンは、バゲットの幅に合わせて、1cmの厚さに切る。生ハムは一口大に切る。カマンベールチーズは、1/4個をさらに6~8等分のくし形に切る。



②

バゲットをこんがり焼き、エキストラバージンオリーブオイルをふる。



③

②の上に、①のカマンベールチーズ、生ハム、メロンの順に3~4回重ねる。



④

岩塩と粒黒こしょうをふり、エキストラバージンオリーブオイルをふる。



### ポイント

パンはバゲットやライ麦入り等のハード系がオススメ!カリッと香ばしく焼くと、柔らかい具とのバランスが良くなります。

### ポイント

メロンとチーズは、厚みがある方を上に向けて並べます。



完成



### 【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>

日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰

シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも積極的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

## ○茨城県産メロンは、これから出荷が始まります

2~3月にかけて曇天・寒い日が続いたため、その頃に重要な生育ステージを迎える4月出荷の早生系に関してはやや小ぶり傾向ですが、5月以降に出荷されるメロンについては順調に生育しているそうです。

JA茨城旭村から出荷されるメロンは、糖度センサーを通過しているため、メロンに貼られているQRコードから糖度を調べることができます。

5~6月が茨城県産メロンの最盛期! 甘いメロンを、是非ご賞味ください。

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「春夏にんじん」の産地情報をお届けします。

### ■編集後記

- ・丹精して育てた箱入メロンは、常温で食べた方が、より美味しいそうです。(Y.H)
- ・生育途中で、1株あたり4つのメロンに厳選され、厳選されたもの以外は落としてしまうそうです。(H.H)

### ■取材協力

JA茨城旭村・JA全農いばらき

- 当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
- 転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

### ■発行元：野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

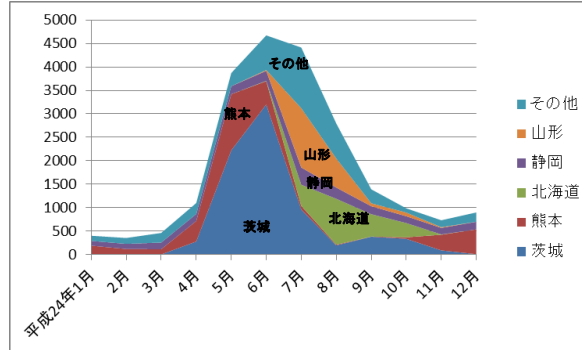
### ■野菜の疑問、質問、解決します!

疑問、質問を募集しております!

こちらまでご連絡ください!

[vegeciou@alic.go.jp](mailto:vegeciou@alic.go.jp)

(単位: t) 東京都中央卸売市場におけるメロンの産地別入荷量の推移



資料: 農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料: 東京都中央卸売市場年報

