

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第56号 平成27年8月

今月の特集は **すいか** です♪

すいかの原産地は、アフリカ中部の砂漠地帯や南部のカラハリ砂漠と考えられています。栽培の歴史は古く、約4千年前に栽培が行われていたと推定される壁画がエジプトに残されています。その後、インドからシルクロードを経て中国へと広がったすいかには、「西域から伝わった瓜」という意味から「西瓜」という字があてられました。

日本へは17世紀に中国から渡来したといわれていますが、現在日本で栽培されている品種は、明治初期に米国から導入された品種やこれと在来種との雑種系の品種の流れをくむものです。すいかの約9割が水分であるため、身体を冷やす作用があり、夏場の熱中症予防や解熱等に効果があります。

○産地潜入ルポ 平成27年7月22日(水)石川県羽咋(はくい)市の山上康(やまじょう やすし)さん(52歳)の生産現場に伺いました。



石川県の能登半島の入口に位置する羽咋市で、山上さんはすいか栽培25年目です。高校卒業後、企業で営業の仕事をしてきた山上さんは、お母様が体調を崩されたことをきっかけに28歳で就農しました。現在は5.3haのすいかとすいかの後作のだいこんを栽培しており、山上さんとお父様のほか、常時3～5人の臨時雇用者が従事しています。7月上旬から約20日間のすいかの収穫ピーク時には、臨時雇用者を30人に増やします。将来的には法人化も検討していますがまだまだ課題は多いそうです。また、山上さんは2年前からJAはくいそ菜部会の副部会長を務めています。

↓すいかひとつひとつに日除け用の白いシールを貼ります。



←すいかに穴が！(写真左上)カラスの仕業です。これは、もともと割れていたすいかが食べられたのではなく、傷ひとつないすいかにかラスが穴を開けて中身を食べてしまったものです。空中に白いコードを張ってカラスの飛来を防ぎ(写真左下)、また、地上からの侵入も防ぐため地面には黒いネットを張っています(写真下)。



↑圃場に色の違う棒が刺さっています。これは「着果棒」と呼ばれる棒です。すいかは着果を確認してから積算温度で収穫日を決めるため(約40日)、ピンポン玉くらいの着果を確認したら、毎日に色の異なる棒を立てます。大きさだけでは収穫時期を見分けられないため、この棒の色を見て収穫の目安にします。

↓圃場には雑草予防、保温、害虫防除のためのマルチを張っています。



↓圃場は西風が強い場所にあるため、風除けのネットを張っています。数年前、6月の台風ですいかの葉が全て枯れ、蔓だけになってしまったことがあります。



↓すいかの収穫期間は約20日間、まさに短期勝負です。1日に約2,500～3,000玉を出荷する山上さんの圃場で働く30名の臨時雇用者は、慣れた方ばかりです。中には高校生もいます。4月の定植期にも14～15人程度の臨時雇用者がいます。写真は収穫が終わった畑のツルを片付けているところです。



←すいかは播種から苗にするまでの温度管理が重要で、土の温度を保つために苗床のハウスに床暖房を使います。また、花が咲いてから実がなるまでの5月～6月上旬の天気が大変重要で、ここで悪天候が続くと着果しません。さらに、7月の天気が悪いとすいかの売れ行きが悪く…と、すいかは天気の影響を強く受けます。

★ 山上さんが栽培するすいかの作型

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
すいか												

■ : 播種

■ : 定植

■ : 収穫

※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



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

【すいかのサルサ】

おうちで簡単に本格メキシカン！

すいかのサルサに添えとうもろこしの粉(コーンミール)で作る薄焼きパン「トルティーヤ」の作り方もご紹介します。目先が変わって夏らしい一品です。



すいかは糖度が
高く、水分も多いた
め、一般のサルサ
とはひと味違った
仕上がりに。

〇すいかのサルサの材料

材料(1人分)

- ・すいか.....100g
- ・玉ねぎ.....25g
- ・きゅうり.....1/4本
- ・青唐辛子.....1/4個
- ・にんにく.....1/4かけ
- ・ミント.....適量

《A》

- ・塩.....ふたつまみ
- ・ライム(又はレモン)の絞り汁.....少々
- ・オリーブ油.....大さじ1/2



〇作り方

①すいかは1.5cmの角切りにして竹串などで種を除く。玉ねぎときゅうりはみじん切りにする。玉ねぎは水にさらして水気をきる。



②青唐辛子は小さなみじん切りにし、にんにくはすりおろす。



青唐辛子は種の部分が辛いので包丁でこそげとる。



③ボウルに①と②を入れ、Aを順に加えて混ぜ合わせる。ミントを手でちぎって加え、冷蔵庫で冷やす。1～2時間ほどおくと味がよく馴染む。



ライムはあらかじめ机の上などで転がすと果肉が軟らかくなって果汁が絞り易くなります。

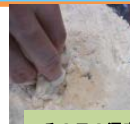
〇トルティーヤの材料

材料(作りやすい分量)

- ・コーンミール.....50g
- ・強力粉.....50g
- ・塩.....小さじ1/4本
- ・水.....60～65ml
- ・オリーブ油.....小さじ1弱

〇作り方

①ボウルにコーンミール、強力粉と塩を入れて混ぜ合わせる。水を加えてこね、耳たぶ位の固さにする(水は様子をみながら加える)。オリーブ油を加えてさらにこね、滑らかになれば丸めてボウルに戻し、ラップをかけて30分ほど休ませる。



その日の湿度などで生地が異なるため、水は様子を見ながら加えます。

②①の生地を6等分にして丸め、ペタつくようならコーンミール(分量外)を打ち粉に使用して綿棒で1.5mmほどの厚さに伸ばす。



③フライパンを熱して薄く油をしき、②の生地を並べ入れて中火弱の火加減で両面を少しこんがり焼く。



良い焼き色と香ばしい香り。



できあがり！

生地にオリーブ油が入っているため、フライパンに油は少量でOK。テフロン加工のフライパンなら油を敷かなくても大丈夫です。

【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生師
中薬膳指導員・野菜ソムリエ
ル・コルドン・ブルー・グランド・ブロン取得

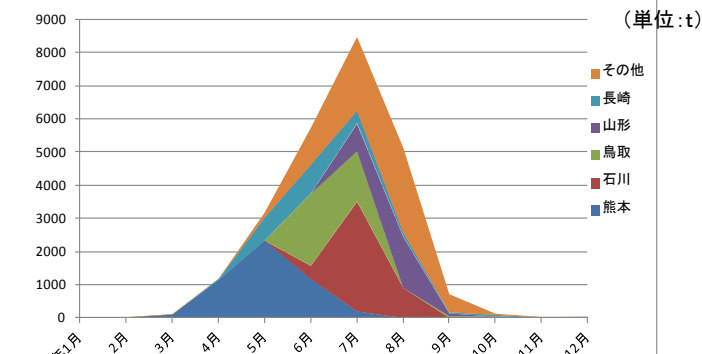
調味料メーカーでのメニュー開発を経て、現在は冊子等のレシピ作成や栄養コメントの執筆、また、管理栄養士として栄養相談や料理指導にもあたる。

〇石川県のすいかは甘さと歯ざわりの良いシャリ感が自慢！

全国でも有数のすいか産地である石川県は、金沢から能登にかけてベルト状に産地が分布しており、金沢近郊の砂丘地から出荷が始まって能登の赤土地帯まで県内で順番にリレー出荷されます。今回取材したJAはくいの管内の砂地で栽培されるすいかは、歯ざわりが良くシャリシャリ感があるため糖度が高いのが特長です。

夏はやっぱりすいか！甘さ・食感とも自慢の石川県のすいかを是非ご賞味ください。

大阪中央卸売市場におけるすいか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：大阪府中央卸売市場年報

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

〇次号は「夏ほうれんそう」の産地情報をお届けします。

編集後記

すいかの収穫期間は本当に短い！収穫される方々の集中力が園場から伝わってくるようにした。(M.K)
砂の上で丸々と太ったすいかに、夏を実感！日よけ対策など、1玉1玉愛情込められて育った様子がよくわかりました。(A.M)

取材協力

全国農業協同組合連合会 石川県本部

■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。

vegecious@alic.go.jp

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！

