

## すいか

旬 夏

和名：西瓜 学名： *Citrullus lanatus*(Thunb.)Matsum.&Nakai 英名： watermelon

分類 ウリ科スイカ属

原産地 アフリカ北東部



〔大玉すいか〕

## 1 植物として

すいかは、ウリ科のつる性一年草で、原産地は、諸説ありますがアフリカ北東部といわれています。とても古い野菜で、リビアでは5000年前の遺跡から種子が出土し、古代エジプトでは4000年前の壁画にすいかが描かれています。紀元前500年頃にはヨーロッパ南部へ伝来し、古代ローマでは強力な解熱効果がある食品としてすいかが紹介されています。日本に伝わった時期は定かではなく、ポルトガル人が長崎にかぼちゃとすいかの種を持ち込んだ説や、慶安年間（17世紀中頃）に隠元禅師が清から種を持ち込んだ説などがあります。江戸時代には栽培がされていましたが、甘い品種が米国から導入された明治初期以降に増えてきました。

## 2 作物として

すいかは、土壌病害のつる<sup>わね</sup>割病対策として、接ぎ木<sup>つぎき</sup>をして栽培するのが一般的です。「接ぎ木」の技術は、昭和2年に兵庫県<sup>ひろし</sup>の農家竹中長蔵がつる割病抵抗性を持つかぼちゃの台木にすいか苗を接ぐ方法を開発したもので、野菜では世界で初めての試みでした。現在は、ウガオ（かんぴょうになる）台木が多く使われています。すいかは一般的には、最初に伸びたつる（親づる）を5節ほどで摘心<sup>てきしん</sup>して側枝（子づる）を4本伸ばし、ひと株に2果着果させる4本仕立てに整枝<sup>せいし</sup>しますが、2～3本仕立ての1果どりもよく行われます。大玉すいかだと開花から45～50日程度で収穫できます。昭和20年代に種なしすいかの研究が進み、染色体数をコルヒチンで倍化させた倍数体<sup>ばいすうたい</sup>\*（4n）と普通すいか（2n）の交配で得た種子（3n）を育てる方法が開発されましたが、広く普及はしていません。

※ 倍数体とは、通常、生物のDNAは2対（2n）ですが、突然変異や倍数体の特性を生産に生かすことを目的に3倍体（3n）、4倍体（4n）としたものです。倍数体には果実が大きくなるという特徴がありません。

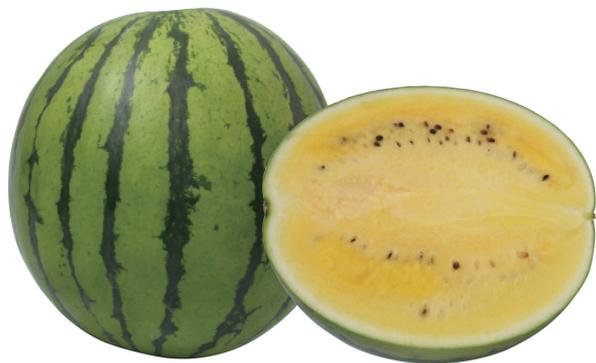
## 3 食材・商品として

すいかは、世界各地で栽培されている人気の果物（野菜）で、日本でも6月から8月にかけて多く出回り、夏の風物詩となっている果実的野菜<sup>くわいじきやさい</sup>\*です。すいかは形や大きさで、大玉、小玉、正円形、楕円形に分けられます。果皮色は緑色に黒縞、全面黒色、全面黄色があり、果肉の色も赤、黄、オレンジとバリエーションが豊富です。1970年代まで生産量は果菜類の中で第1位でしたが、1玉10kg超えもある大玉すいかは、世帯人数の減少や食の多様化によって生産量も消費量も減少傾向にあります。しかし、1玉単位の販売から2分の1カット、4分の1カット、また、皮を除いて食べやすくカットされた個包装など販売形態もさまざまに広がり、カットの必要のない小玉すいかなどの流通も増えています。

※ 日本の園芸学では、木になる果実（木本性）は果樹として、草になる果実（草本性）は野菜として扱います。草本性であるすいかは野菜に含まれていますが、実際は果物と同じように食べられていることから「果実的野菜」と呼ばれています。

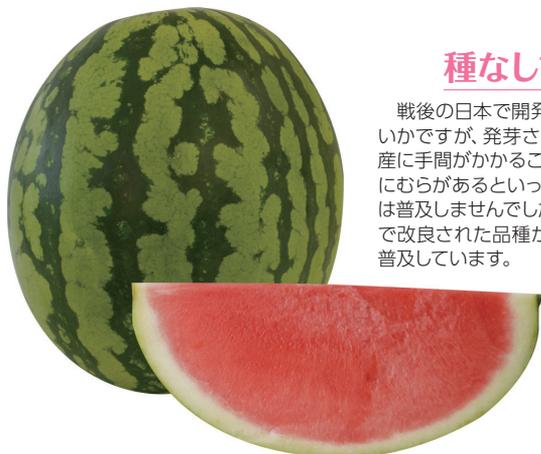
主な

## 種類と特徴



### 黄肉すいか

果肉の色が鮮やかな黄色であるのが特徴で、形状は、小玉の品種を中心として、大玉やラグビーボール状のものもあります。赤肉すいかに比べると甘さが控えめで、流通量もそれほど多くはありません。



### 種なしすいか

戦後の日本で開発された画期的なすいかですが、発芽させるのが難しく、生産に手間がかかることや、熟期が遅く味にむらがあるといったことから、日本では普及しませんでした。現在では、台湾で改良された品種が東南アジアで広く普及しています。



### 小玉すいか

形状や果皮の色、縞模様は大玉すいかと変わりませんが、果実の重さが大玉すいかは5~7kgである一方、小玉すいかは1.5~3kgと小型です。冷蔵庫に丸ごと入るため、核家族が増えた昨今人気の品種です。



### 大玉すいか

日本で最もポピュラーなすいかです。果皮は緑色に黒色の縞模様で、果肉が赤色のものが主流です。甘くてシャリッとした食感の果肉が楽しめます。代表的な品種には、「祭ばやし777」、「春のどんらん」、「紅大」、「富士光」、「縞王系」などがあります。



### 黄色皮すいか

果皮は鮮やかな黄色で、中の果肉は赤色です。写真は、福井市園芸センターが育成した「金福すいか」で、2000年に品種登録されたものです。糖度も高く、重さ2kg前後となります。すいかの栽培では珍しく、地ばいではなく、つるを支柱に沿わせる立体栽培で、果実が大きくなってくると一つずつネットで吊るす「玉吊り」で育てます。



### 黒皮すいか

黒皮すいかは、ほとんど黒に近い果皮とみずみずしい真っ赤な果肉の品種です(果肉が黄色のものもあります)。独特の食感と甘味があり、比較的日持ちするのが特徴です。東南アジアでよく見られ、日本では、贈答用の高級すいかとして、北海道当麻町の「でんすけすいか」などが生産されています。



### 入善ジャンボ西瓜

富山県の特産品で、主に贈答用として流通しています。ワラで編んだ「さん俵」と呼ばれる座布団を上下に挟んで出荷されます。長さ40cm、直径30cmのラグビーボール形で、平均15~18kg、大きいものになると25kgにもなります。



## 畑からお店まで



1 定植10日後のほ場の様子です。シートを敷いて雑草を防ぎます。



2 定植後2週間目のすいかです。



3 黄色の花が咲きます。根元には実となるふくらみが見えます。



4 咲く花のうち傷のついたものや親づる近くの花は摘花します。



5 定植後約1カ月半のほ場の様子です。



6 葉の下には小さい実ができています。



7 定植後約2カ月と1週目のすいかです。収穫期の始まりです。



8 収穫作業の様子です。一つずつ丁寧に収穫します。



9 等級別に仕分けしたすいかは段ボールに梱包し出荷します。

## 栄養と機能性成分

**POINT!** 暑い夏も水分をしっかり取れるすいかで乗り切りましょう!

英語圏では「ウォーターメロン」とも呼ばれるとおり、成分の約9割が水分であるため、体を冷やす作用があり、夏場の熱中症予防や、解熱などに効果があります。すいかの果肉は、アミノ酸の一種で利尿作用と関係があるといわれるシトルリンが多く含まれています。このシトルリンは、血管拡張による血流改善や運動パフォーマンスの向上などの働きも期待されています。すいかの赤色は、主にカロテノイド色素であるリコペンであり、がんなどに関わりのある活性酸素を抑える作用があります。すいかのリコペン含量は、トマトと同程度あるいはやや多いものとなっています。

### 調理の豆知識

すいかの一番甘いところは中心部なので、大勢で食べる時は、真ん中の部分が全員に行き渡るように切りましょう。食べ頃の温度は15℃前後なので、冷やしすぎには注意しましょう。甘味を強くしたい場合は、塩を振ると一層

甘味を感じることができます。

また、すいかの種は縞模様に沿って分布しているので、縞と縞の間を切ると切断面にあまり種が出ないように切ることができます。用途に応じて切り方の工夫をしましょう。

### 主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

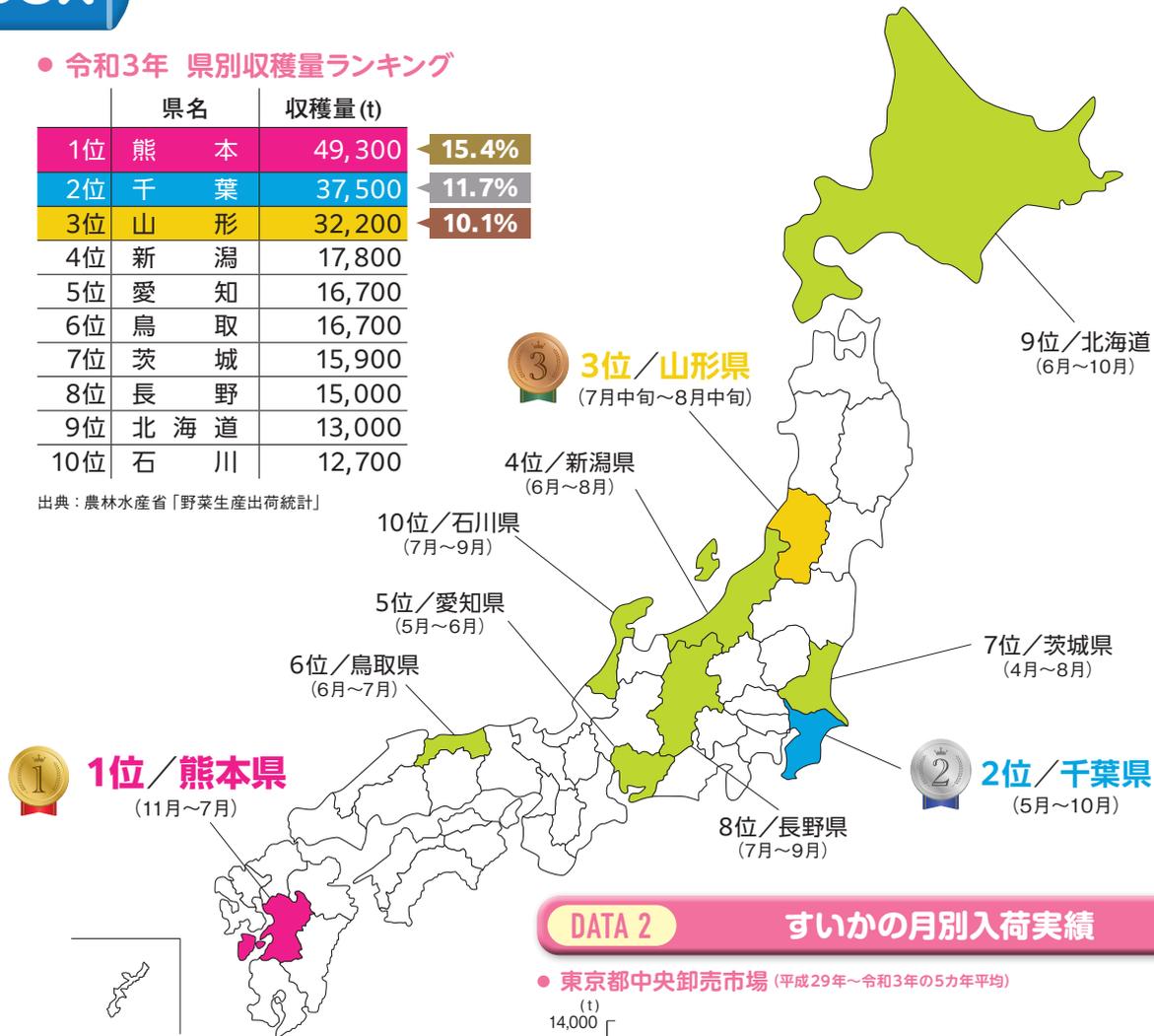
DATA 1

すいかの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	熊本	49,300	15.4%
2位	千葉	37,500	11.7%
3位	山形	32,200	10.1%
4位	新潟	17,800	
5位	愛知	16,700	
6位	鳥取	16,700	
7位	茨城	15,900	
8位	長野	15,000	
9位	北海道	13,000	
10位	石川	12,700	

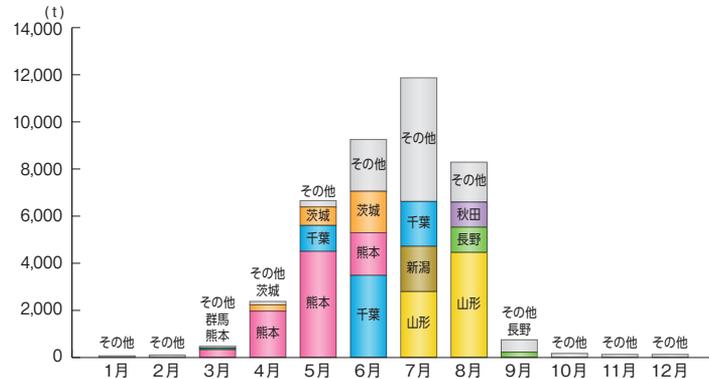
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



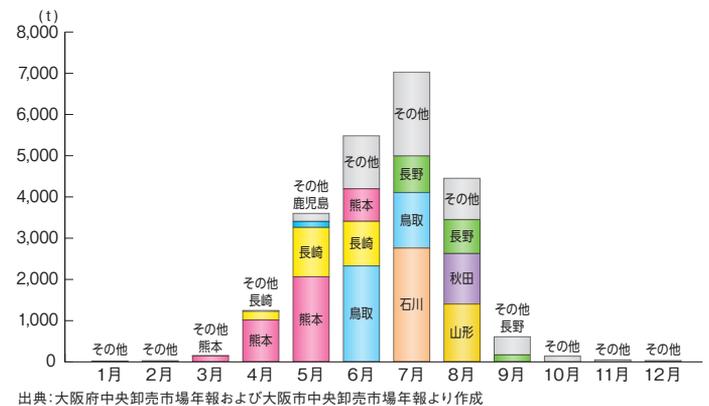
DATA 2

すいかの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



DATA 3 すいかの消費量

ひと月で1人あたり...

購入数量

91g

購入金額

37円

※総務省「家計調査」(令和元年~令和3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます!

「野菜マップ」

にGO!!

