

7月 食育の日こんだて「庄内砂丘メロン」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、旬の食材や地域に伝わる季節の料理を味わいます。

今月は庄内メロンを紹介します！おいしく食べながら旬の食材について学んでいきましょう...

ハヤシライス ちいめんサラダ メロン 牛乳

庄内砂丘メロン



庄内砂丘メロンは、7月頃が一番おいしい夏の果物です。

日本海に面した、「庄内砂丘」で育ちます。

松林に守られた砂丘地には、砂漠のオアシスのようなメロン畑が広がります。

さらさらの砂の畑は、水はけがよく、空気が入りやすいので、メロンの根っこがよく育ちます。昼は太陽の光で熱くなり、夜は日本海からの風でひんやりするので、昼と夜の気温の差が大きくなります。この気温の差が、メロンの中に甘さをぎゅっとためこんでくれます。

さらに、地下には鳥海山からのきれいな水が流れていて、その水を使って農家さんがていねいに育てているので、みずみずしくて香りのよい、庄内砂丘メロンが育ちます。

甘くて水分もたっぷりのメロンはエネルギーや水分の補給に、さらに夏バテ対策に役立つビタミンCやカリウムも含まれます。旬のメロンで、夏も元気に過ごしましょう。



メロンの食べごろを見分ける方法を知っているかな？

メロンは収穫してから、しばらく置いておく（追熟させる）と、よりおいしく食べられます。食べごろになると、メロンからサインが出ます。

食べごろのサインを覚えましょう！

- ☑ おしりが少しやわらかくなる
- ☑ あまい いいにおいがしてくる
- ☑ ツルがしおれて メロンが黄色っぽくなる

食べごろになったら、冷蔵庫で1～2時間冷やしていただきます♪



3たぐいす

Q. 庄内砂丘でメロンづくりが始まったのはいつ頃でしょうか。

- ① 江戸時代
- ② 大正時代
- ③ 平安時代

答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ 答え②です。



庄内砂丘では、大正 7 年ごろからメロン栽培が始まったとされています。

100 年以上の間、農家さんたちは、砂地の畑でおいしいメロンを作るために、どんな品種がよいか、どんな育て方がよいか、と工夫してきました。

今、わたしたちが食べている庄内砂丘メロンは、何十年も前から受けつがれてきた農家さんたちの技と工夫の積み重ねのおかげなのです。

今では、メロンを育てている畑の広さが日本で四番目の広さで、全国にも知られるメロンの産地になっています。



写真提供：JA 庄内みどり

