

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【ハニーデューメロン】

- 【学名】 *Cucumis melo L.*
【英名】 Honey dew melon
【科目】 ウリ科
【原産地】 東アフリカ地方、中近東地方

●解説

ウリ科 一年生草本。原産は アフリカ、中近東。

メロンの原産地は、昔のペルシャ、現在のイランから北西インド方面といわれています。メロンは暖かく、乾燥した土地での栽培が適していて、東南アジアのような湿度の高いところよりは、アメリカや中近東などの砂漠に近いところで栽培されています。メロンには皮に網目のあるものと、ないものに分かれていますが、輸入されているメロンは大半が網目のないものです。

ハニーデューメロン (Honey Dew Melon) は、果皮が白色系で網目模様のないノーネットメロンです。果実は直径 15~25cm の大きな球形または楕円形で果肉は薄緑色で厚く、あまり軟らかすぎずシャキっとしたみずみずしい食感が特徴です。

Honey「蜂蜜」、Dew「露」で「はちみつのしずく」と表すほど、果肉が甘くジューシーなメロンです。ハニーデューメロンは、気温が低くなるころまで保存できるので「冬メロン」とも呼ばれています。乾燥し、生育に適した温度が長く続くカリフォルニアで多く栽培されています。現在日本に輸入されるハニーデューメロンは、メキシコ産とアメリカ産が中心です。

メロンは、カリウム、ビタミンB群の葉酸を多く含んでいます。カリウムは体内の余分なナトリウムを体外に排出し、血圧をコントロールする働きがあり、高血圧の予防に役立ちます。葉酸は、正常な造血作用や成長・妊娠の維持に必要な栄養素です。果肉がオレンジ色のメロンの場合は、体内でビタミンAになるβカロテンも多く含まれます。

また、メロンにはククミシンというたんぱく質分解酵素が含まれています。メロンに生ハムを載せたオードブルなどのように肉料理と組み合わせて用いると、肉を軟らかくする効果があります。

【保存方法・食べ頃】

店頭では、ずっしりと重みがあり、表面に張りがあるものを選びましょう。香りは控えめで、熟すと適度に漂います。完熟の目安は、おしり（花落ち部分）を軽く押してみて、少し弾力が感じられるもの。もしくは少し振ってみて種の離れた音がしたら食べ頃です。完熟していないメロンは常温保存で追熟させます。

食べる2～3時間前に冷蔵庫で冷やしましょう。カットしたものは種を取ってからラップで包んで冷蔵庫へ入れてなるべく早めに食べましょう。冷やしすぎると味が落ちるので注意してください。