

## 7月オススメ旬の果物

### スイカ



6～8月が旬のスイカは、7月にほとんどの品種が美味しい旬を迎えると言います。また、スイカは追熟できず、収穫した時点で成長が止まるので、購入される際は完熟しているものを選ぶと良いです。

完熟しているスイカは、皮にハリがあり、縞模様が等間隔でコントラストがはっきりとしており、凹凸があるものがオススメです。

旬のスイカは甘みがあって美味しいだけでなく、疲労回復や利尿作用があるため夏バテ防止にも効果があります。

### 杏子



小粒の黄桃のような見た目で、大きさは梅～ネクタリンほどになります。

旬が6月下旬～7月中旬と非常に短く、収穫後も3日程で鮮度が落ちてしまうため生食よりもドライフルーツやリキュールのアマレットなどの加工品の方が馴染みがある方が多いと思います。

品種にもよりますが、生食用の品種の杏子は甘みがあり、そのままでも十分に美味しくお召し上がりいただけます。

