



【冬瓜】トウガン

大きなものでは10kgにもなるウリ科の野菜です。名前から冬の野菜と思われがちですが、実は7月～9月が旬の夏野菜です。皮が硬くて分厚いため、冷暗所で保存すれば冬まで持つことから「冬瓜」という名前がつけられました。

原産地はインドで、中国を経由して5世紀ころには日本に伝来したと考えられています。奈良時代の書物では、「冬瓜」「カモウリ」として記載されていて、昔から栽培して食べられていたことがわかります。

◆種類

★**琉球冬瓜**…現在最も多く流通している冬瓜の種類です。長楕円形の形をしていて、熟しても緑色でつるりとしているのが特徴です。

★**大丸冬瓜**…日本在来の品種で、丸く、熟すと表面が白い粉(ブルーム)で覆われます。ブルームの付いたものは完熟した証拠で良品と言えるでしょう。

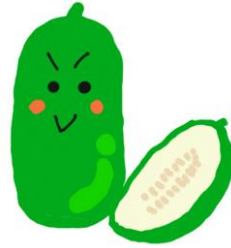
★**ミニトウガン**…重さが1～2kgほどの小型の冬瓜で、「小冬瓜」「姫とうがん」などの種類があります。調理方法は大きな冬瓜と同じですが、使いきりサイズで扱いやすいのが魅力です。

◆保存方法

●丸ごとの場合…冷暗所であれば、半年もの長期保存が可能です。

●カットされたもの…スプーンでワタと種を取り除き、ラップで包んで野菜室へ。5日ほど保存できます。

●使いきれない分…皮・種・ワタを除いて食べやすい大きさにカットし、保存袋に入れて冷凍庫へ。解凍せずにそのまま調理に使えます。



◆栄養

約95%が水分で、カリウムも多く含まれます。暑い夏に、火照った体を冷ますのにもってこいの野菜です。むくみの解消や高血圧にも効果があります。

◆調理方法

冬瓜自体はくせがなく淡泊な味なので、肉や魚介類などの動物性たんぱく質との組み合わせが良いです。煮物やスープにすると味が染みて美味しく定番の食べ方ですが、サラダや炒め物でシャキッとした食感を活かしても良いでしょう。

<調理例>手羽元の中華スープ、ひき肉あんかけ煮、ひき肉麻婆、きんぴら炒め、味噌汁、塩昆布漬け、マヨネーズ和え

<下処理方法>

- ①十字に包丁を入れて1/4サイズに切る。
- ②種とワタをスプーンで取り除く。
- ③ピーラーや包丁で皮をむく。
※薄くむくことで、綺麗な緑色を残すことができ、荷崩れもしにくくなります。
- ④料理に合わせて薄切りや乱切りにする。
※煮物は大き目の角切りでとろける食感を楽しみ、炒め物はいちょう切りや薄切り、サラダやあえ物は薄切りや千切りにしてサツと茹でます。
- ⑤煮物やスープにする場合は、冬瓜の青臭さを消して味染みを良くするために、5分ほど下茹でをしてザルにあげます。

●○冬瓜と豚バラの夏野菜スープ●○

●**材料(4人分)** オリーブ油 小さじ2
冬瓜 1/2個 水 600cc
トマト 2個 コンソメ 小さじ1
豚バラ肉 200g 塩 小さじ1
ニンニク 1片 コショウ 少々

豚肉とトマトの旨味が冬瓜に染みた夏らしいスープです。

●作り方

- ① 冬瓜はワタと種を除いて皮を剥き、3cm角ほどの大きさに切り、沸騰したお湯で5分下茹でしておく。トマトは1/8のくし切りにする。豚バラ肉には一口大に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたったら豚バラ肉を色が変わるまで中火で炒める。
- ③ 冬瓜・水・コンソメ・塩を加え、沸騰したら弱火にして5分ほど煮て味をしみ込ませる。仕上げにコショウを振る。

