



【ユウガオ】



ユウガオは、ウリ科ユウガオ属の野菜で、ヒョウタンの仲間になります。栃木県の特産品「干びょう」の原料となる野菜で、国内生産量の約98%が栃木県で作られています。7月～9月が収穫時期の旬になります。

夏の夕暮れに白い花を咲かせ、翌朝には萎むことから「ユウガオ(夕顔)」と名付けられました。「黄昏草(たそがれそう)」という別名もあります。清楚な花は源氏物語や枕草子を始め、昔から詩歌・絵画の題材にもされてきました。

開花時間が名前についた花には、アサガオ(朝顔)、ヒルガオ(昼顔)、ヨルガオ(夜顔)がありますが、これら3種はヒルガオ科で、ユウガオとは別の種類の植物になります。

◆種類

ユウガオの形は、主に2種類あります。

■ナガユウガオ…長さ60～90cmになる長細い品種で、冬瓜のように煮物・汁物・炒め物にして食べます。

■マルユウガオ…大きな丸形で、干びょうの原料となる品種です。

<干びょう>

直径30cm、重さ8kg程度になったマルユウガオを収穫し、皮を剥いた後、実をリンゴの皮むきのようにクルクル細長く剥いたものを、2日ほど天日に干して作ります。漂白されたものは真っ白で見た目が美しいのが特徴で、無漂白のものは自然な甘さが特徴です。昆布巻きや巾着袋の結び紐として料理に上品さを演出してくれます。

ヒョウタンを食用にするため、苦み成分である「クルビタシン」の少ない品種を選別した変種がユウガオになります。クルビタシンは食べると食中毒を引き起こす可能性があります。稀にユウガオの実にも多く含まれていることがあるので、苦味が強い場合は食べないようにしましょう。

◆調理方法

■ユウガオ

冬瓜と同じように調理することができます。

- ①外皮をピーラーで剥き、ワタを取り除く。
- ②好みの大きさに切る。煮物は大き目の乱切りにしてトロトロ食感に、炒め物は薄切りにしてシャキッと食感にすると良いでしょう。

■干びょう

- ①かんぴょうをさっと水で洗う。
- ②塩をひとつまみ振りかけ、弾力がでるまでよく揉みこむ。

★塩もみをする理由★

1. 保存料として添加されている二酸化硫黄を落とすため。
 2. 乾燥で縮まった繊維をほぐし、火の通り・味染みを良くするため。
 - ③塩を洗い流し、絞って水分を切る。
 - ④たっぷりの湯を沸かし、好みの固さになるまで10分ほど茹でる。
 - ⑤好みの長さに切って調理する。
- ※戻した干びょうは冷凍保存可能!

淡泊な干びょうに中華ダレが染みて、さっぱり夏にぴったりなサラダです。



●○干びょうの中華サラダ○●

●材料(4人分)

干びょう	20g	A	中華だしの素	小さじ1/2
ニンジン	1/2本		醤油	大さじ1/2
キュウリ	1本		酢	大さじ1/2
塩	小さじ1/2		ごま油	大さじ1
			おろしにんにく	小さじ1/4
			ごま	大さじ1

●作り方

- ① 干びょうは塩もみ(分量外)・水洗いをして絞る。ニンジンは3cm長さの千切りにする。キュウリは3cm長さの千切りにし、塩を振って揉み込み、手で絞って水気を切る。
- ② 干びょう・ニンジンを10分ほど茹でてザルに上げ、干びょうを3cm長さに切る。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせ、すべての食材を入れて和える。