



管内産地: 近江八幡・安土など
分類: ウリ科キュウリ属
原産地: 南アジア原産
ここで買えます!
きてかへな・安土ええもん屋
上田インショップ など

特徴

瓜の仲間。古くから日本で食用にされてきたため、各地で様々な名称・品種が存在します。岐阜県南部の真桑村(現:本巣市)が良品の産地であったことから、マクワウリの名前が付けられました。お盆のお供え物の定番です。

効能

カリウムと葉酸を多く含みます。カリウムは、利尿作用がありますので血圧を下げる作用があります。葉酸は造血や発育にかかすことのできない栄養素です。

よいもの見分け方

持ってみてずっしりと重みを感じると果汁が多いものです。均整がとれた形をしていて、傷や変色がないもの。実に張りつつやがあり香りが立っているもの。熟したものはお尻の部分に弾力や頭の部分にひび割れがあります。

長持ちさせるには

追熟が必要なものは常温で保存してください。熟すと香りが出ますので食べる前に冷蔵庫で冷やします。熟した際は早めに食べるようにしましょう。

食べ方

生食するのであれば、縦に半分に切り中の種をスプーン等で取り除きます。そのままスプーンですくって食べてもいいです。加工ではスムージーやコンポート、ジャム、ジュース、サラダ等でも利用されます。甘味が少ないものは浅漬けがいいでしょう。

味のレシピ

マクワのコンポート・ジャム

スイーツの
付け合せに
いかがでしょう?

材料(2人分)

- マクワ..... 1個
- 砂糖..... 80g(ジャムにするなら60g)
- レモン..... 1/2個
- ブランデー(または白ワイン)..... 大さじ1



作り方

- 1 マクワウリの皮をむき、種をスプーンでくりぬきます。
- 2 厚さ5mmくらいのいちょう切りにします。
- 3 鍋にマクワウリと砂糖を入れ、中火で煮ていきます。
- 4 だんだん、ウリの水分が出てきて、透明になっていきます。
- 5 ブランデー(または白ワイン)とレモンを加えて、さらに煮ます。
- 6 アクはこまめに取り除きます。
- 7 ほぼ透明になったらOKです! 煮沸消毒した瓶やタッパーに詰めて冷やします。
- 8 さらに、汁気が少なくなるまで煮詰めていくと、ジャムになります。ジャムにする場合はマクワウリ1個に対して砂糖は60gがいいでしょう。
- 9 できたらすぐに瓶に詰めて、冷やします。

★砂糖の量はマクワの熟度などで微調整も必要ことがあります。