

みりょく 旬の味緑通信

取材・文/ 姫野 昭祐(特産ファーマーズマーケット課 きてか〜な)



今月の食材

冬瓜(トウガン)

美味しい時期
7~10月

管内産地:管内各地

分類:ウリ科

原産地:インド原産

ここで買えます!

きてか〜な、安土ええもん屋 ほか

特徴

名前のとおり「冬まで保存できる瓜」です。あっさりしていますのでどんな味のものにでもあわせられます。旬の終盤ですが直売所では大きさがさまざまなものが並んでいます。

効能

余分な塩分を排出したりむくみを軽減する効果が期待できるカリウムが多く含まれています。カルシウムも野菜の中では多いほうです。

長持ちさせるには

皮をむき、ワタをとり使いやすいサイズにカットしてから冷凍。丸ごとならば冷暗所にて長期保存も可能ですよ。

食べ方

加熱調理が基本。煮物、スープに向いています。

また、皮は炒め物、ワタの部分も汁物の具として使えます。

よいもの見分け方

持ってみてずっしり重く、皮の緑色が濃く、星型模様がはっきりしたものがよい。皮の表面全体に粉をふいているものは完熟です。半切りの場合、タネがしっかり詰まっているものがよい。

味緑のレシピ

おやつにもどうぞ♪

なんちゃってモモ

材料

冬瓜…… 適量(1/4~1/2個)

100%桃ジュース…… 適量

- 1 冬瓜の種とワタをとり、皮をむき、ひと口大に切って、沸騰したお湯で下ゆでする。
- 2 色が変わったらお湯は捨てる。冬瓜を鍋に戻す。
- 3 ジュースを冬瓜が浸るくらいに注いで、落とし蓋をして煮込む。
- 4 一度沸騰させてから、弱火でコトコト煮込む。
- 5 ジュースが少しに残るくらいまで煮込み、火を止める。冷めたら完成。

★リンゴやオレンジジュースでもOKです。
甘みがほしいときは砂糖を適量加えてください。

