



写真・文・調理

姫野 昭祐

野菜ソムリエ Pro.

特産課

ファーマーズマーケットきてか〜な

旬の味 緑通信



ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

美味しい時期

7~10月

産地

管内各地

分類

ウリ科・インド原産

今月の食材

トウガン

特徴

名前のとおり「冬まで保存できる瓜」です。水分が多く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。

栄養成分

一般的には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。

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も使うこともできます。



きてか〜な、
安土ええもん屋ほか
で買えます!



良いもの見分け方

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とされます。

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可能。丸ごとならば冷暗所にて長期保存も可能です。



Recipe 1

トウガンの中華スープ

[材料(2人分)]

トウガン…400g(正味200g)、白ネギ…1/3本、
溶き卵…1個、水…600ml、★鶏がらスープの素…大さじ1、
★塩コショウ…少々、ごま油…小さじ1、
すりおろしショウガ…小さじ1/3、いりごま…少々

つくりかた

1. トウガンはタネとワタを取り除き、皮をむき、細切りにします。白ネギは斜めに細切りにします。
2. 鍋に水と1を入れ、強火にかけて沸騰したら中火にし、★を入れて約10分煮込みます
3. 具材が柔らかくなったら溶き卵を回し入れ、ごま油を入れてすぐに火からおろします。※3 水溶き片栗粉(大さじ2位)を加えるとトロトロな仕上がりになります。
4. 器に盛り、ショウガ・いりごまをお好みで加えてできあがり。



Recipe 2

トウガンと赤こんにゃくの味噌炒め

つくりかた

1. トウガンはタネとワタを取り除き、皮をむき、ひと口大に切ります。こんにゃくも同じくらいの大きさに切ります
2. 中火に熱したフライパンにごま油を引き、すりおろしショウガを炒めます。
3. 香りがたったらこんにゃくを加えて5分ほど炒めます。
4. トウガンを加え、さらに5分炒めます。
5. トウガンに火が通ったら★を入れて味がなじむまで炒めて火を止めます。器に盛り、刻んだ鷹の爪をお好みで添えてできあがり。

[材料(2人分)]

トウガン…300g(正味150g)、
赤こんにゃく…1枚、
すりおろしショウガ…小さじ1/2、
★みそ…大さじ2、★みりん…小さじ2、
★砂糖…小さじ2、★しょうゆ…小さじ1、
ごま油…大さじ1、鷹の爪…お好みで