

【冬瓜とうがん】

スープや煮物と相性バッチリ

今が旬

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月



名前に「冬」という漢字が使われているけど、旬は夏！冷暗所では冬まで保存ができたことが、名前の由来といわれているよ。品種によって形や大きさはさまざま。丸ごとで約1.5kgほどの品種もあるよ！

栄養成分

●ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなど



ストレスに対する抵抗力や免疫力を高めるビタミンCや、ナトリウムとともに体内の水分調整をするカリウムが含まれているぞ！

主な参考 Web サイト：「【冬瓜】の栄養と効能を紹介！」オリブオイルをひとまわし／「夏・秋の旬野菜とうがん」JA グループとれたて大百科／「栄養素とカロリー計算」カロリー Slism
参考文献：「健やかな毎日のための栄養大全」NHK 出版 2022 年 11 月発行

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。



緑の皮は少し青みが残るくらいにむくと、ヒスイのような薄い緑色に仕上がるよ。いろんな味付けや食材とマッチするのが特徴なんだ！



選び方

- 丸ごと購入する場合は、重みがあり、鮮やかな緑色のものを。
- カットされているものは、断面が白く、種や周りのワタがしっかり詰まっていて、みずみずしいものを。



保存法

- 丸ごとの場合は、風通しのよい冷暗所で。
- カットしたものは、種とワタの部分を取り除いて、ラップに包んで冷蔵庫へ。



オススメ料理



冬瓜と鶏肉のスープ



冬瓜と豚バラ肉の煮物