

ひめとうがん

旬の食材 姫冬瓜

について紹介します！

今日の
スープに
入っています！



ひめとうがん

旬の食材 姫冬瓜

うり

「冬の瓜」と書きますが、
7月～9月ごろの夏が旬の野菜です。
日持ちがよく、冬まで
保存できることから名づけられました。



姫冬瓜の栄養

体内の塩分を排出する
カリウムがたっぷり。
ほとんどが水分で利尿作用があり、
体のむくみ解消にも役立ちます。



姫冬瓜の調理



皮がかたいので、輪切りにして皮をむきます。
皮を厚くむくと、口あたりがなめらかになります。

種と実の間のふわふわした部分を「わた」といいます。
好みで取り除きます。

冬瓜をつかった料理いろいろ

愛知県の冬瓜汁



とろとろ
しゃりしゃり
さまざまな食感が
楽しめますよ。

冬瓜のあんかけ煮



今日の姫冬瓜は、東京都産！



▲八王子市

「とうきょう元気農場」の様子

東京都では、

とれたての東京都産農産物を都内の学校給食で食べてもらうため、学校給食専用の畑で農産物を生産しています。



東京都の新鮮な姫冬瓜
どんな味？どんな食感？
味わいながら、
食べてみてくださいね。

<参考文献>

- ・日本の食材図鑑 | レジア編 | 新星出版社
- ・うちの郷土料理 | 農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/toganjiru_aichi.html
- ・HAPIKU食育https://shoku.hapiku.com/recipe_idea/side/0078/