

表面が粉を吹いたようになっているのが完熟のサイン



冷暗所保存で冬までもつのガウリ！

## 冬瓜 (トウガン)

余分なナトリウムを排出する、カリウムを多く含みます。

手に持って、ずっしりと重いものが良い

旬 6月～8月

主な産地 喜入地域

保存方法

冷暗所で長期保存可。カットしたものはラップで包み、冷蔵庫で保存しましょう。

目安  
20分

宝石のような輝き

## 翡翠 (ひすい) 冬瓜の 海老そぼろあん



材料 (4人分)

トウガン…… 320g  
塩……… 少々  
重曹……… 5g  
エビ……… 5～6匹  
だし汁…… 400cc  
みりん…… 60cc  
A 薄口しょうゆ……… 大さじ2  
塩……… 小さじ1/4  
だし汁…… 200cc  
みりん…… 大さじ1  
B 薄口しょうゆ……… 大さじ1  
片栗粉…… 大さじ1  
水……… 大さじ1  
木の芽……… 4枚

【作り方】

- トウガンは皮をこそげとり、皮目に塩、重曹の順にすり込み、適当な大きさに切ったら、硬めにゆでる(塩、重曹をつけすぎた場合は軽く水で洗い流してゆでる)。
- 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、①をそっと入れ浸しておく。
- エビは皮をむいて背ワタを取り、細かく切ってから沸騰した湯に塩(分量外)を入れてゆがき、そぼろを作る。
- Bを火にかけ沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③を加えて海老そぼろあんを作る。
- 器にトウガンを盛り海老そぼろあんをかけ、木の芽を飾る(木の芽が無い場合は飾らなくても良い)。



目安  
10分

さっぱり味の  
夏バテ防止料理

## 冬瓜の なます



材料 (4人分)

トウガン……… 200g  
ニンジン……… 60g  
油揚げ……… 80g  
みりん……… 小さじ1  
A 濃口しょうゆ… 小さじ1  
砂糖……… 大さじ2  
酢……… 大さじ2 1/3  
B 塩……… 小さじ1/2弱  
薄口しょうゆ… 小さじ1/2  
だし汁……… 30cc

【作り方】

- トウガン、ニンジンは太めの千切りにし、それぞれ塩少々(分量外)で軽くもんで下味を付ける。
- 油揚げも他の材料と大きさをそろえて切り、フライパンで空炒りし、Aで下味を付ける。
- ①は一度水洗いし固く絞り、②を混ぜ合わせ、味を見ながらBであえる。

目安  
15分

冷たい物の食べすぎで疲れた夏の体に！  
冬瓜の中華スープ



材料 (4人分)

トウガン……… 160g  
ザーサイ……… 80g  
鶏もも肉……… 60g  
キクラゲ……… 2g  
油……… 小さじ2  
鶏ガラスープの素……… 小さじ2  
湯……… 800cc  
酒……… 大さじ2  
A 塩……… 小さじ1/2  
コショウ… 少々  
ごま油(仕上げ用)……… 大さじ1

【作り方】

- トウガンとザーサイは薄切りに、鶏肉は細く切り、キクラゲは水にもどし千切りにする。
- 鍋に油をひき、鶏肉をしっかり炒め、トウガン、ザーサイ、キクラゲの順でさらに炒める。
- 鶏ガラスープの素を湯に溶かしガラスープを作り、②に入れ、Aで味をととのえ、最後にごま油を入れて仕上げる。