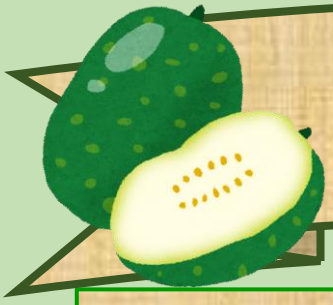

～11月の旬野菜～
冬瓜

一口メモ

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

冬瓜のまめ知識

名前に冬がつきますが、旬は晩夏から秋にかけてのお野菜です。
冬瓜の栄養は**ビタミンC・カリウム・食物繊維**の他に、**サポニン**が含まれています。(サポニンは腸内で糖質と脂肪が合体しないように働き、脂肪の蓄積を抑える植物成分)
冬瓜に多く含まれるビタミンCは、熱に弱く水に溶けやすいという性質があります。ビタミンCを逃さず摂るには、冬瓜を加熱せずに食べるのが理想的。冬瓜に豊富なカリウムも水溶性の栄養素なので、煮る・茹でるといった調理で水に溶けだしてしまうので、効率よく摂るには生の冬瓜を食べるほか、煮汁ごといただく煮物や汁物がオススメ。

お美味さんクラブ鈴木さんの畑で採れた冬瓜1こ(25㎝大)を使った、簡単レシピ5選

～　冬瓜の定番料理の「あんかけ煮」　～

めんつゆや中華だしを使えば、手軽にできます。
2品共、おろし生姜を入れるのがPOINTです！

【材料2人分】

冬瓜	1/4個
鶏ひき肉	100g
めんつゆ	100cc
水	500cc
おろし生姜	適量
水溶き片栗粉	大さじ1

【材料2人分】

冬瓜	1/4個
カニカマ	2/3P
中華だし	大さじ1
水	500cc
おろし生姜	適量
水溶き片栗粉	大さじ1

～　生でも美味しい「冬瓜サラダ」　～

2㎜幅にスライスした冬瓜を塩で軽くもんでから、割いたカニカマを入れ、マヨネーズと胡麻ドレッシングを同量加えて和えます。

【材料2人分】

冬瓜	1/8個
カニカマ	1/3P
塩	少々
マヨネーズ	適量
胡麻ドレッシング	適量

～レンジで簡単「冬瓜煮」～

手間いらずで美味しい1品！

【材料2人分】

	冬瓜	1/4個
a	めんつゆ	大さじ2
a	水	大さじ2
	炒りごま	少々

【作り方】
1.さいの目に切った冬瓜を耐熱容器に入れaをかけ、まんべんなく混ぜ合わせる
2.1に軽くラップをかけ、600Wの電子レンジで4分
3.2に炒りごまをちらして出来上がり！

～意外な組合わせが美味しい「ずんだ和え」～

山形出身の方から教わった郷土料理です。
出汁で薄く味をつけた冬瓜に、ずんだ餡を絡める料理なのですが、「煮物とあんこ！？」と驚きましたが、実際に作ってみて食べたところ、甘いとしょっぱいの絶妙なハーモニーで、一皿ぺろりといただきました(笑)

【材料2人分】

冬瓜	1/8個
ずんだ餡	適量

(写真は市販の水で溶いて作る餡を使用)

顆粒だし	適量

冬瓜レシピあんかけで作った煮物は時間がたっても冷めません。寒い季節にアツアツの冬瓜料理を食べて、身も心も暖まって寒い冬を乗り切りましょう。12月は大根を取り上げます！！生活支援コーディネーター　髙橋