



かしブイ

 とうがん

10月 冬まで保存がきく瓜という意味のとうがんであり、方言でシブイという。ビタミンCが豊富で、夏野菜の少ない沖縄では貴重な存在である。とうがんを冷やし日中の暑い時に、竹で薄くこそぎ甘酢で調味した和え物で、そのピンヤリとして甘酸っぱい風味が涼感をもたらし、暑い沖縄独特の食べ方として人気が高い。

【材料】4人分
 とうがん……………300g
 酢……………大さじ5
 砂糖……………大さじ2
 ミニトマト……………5個
 シークワーサー汁……………1個分
 サクナ……………20g
 塩……………1つまみ
 水

【作り方】
 ① とうがんをふたつ割にして中の種子を取り、実を竹でこそげ取る。
 ② 削り取ったとうがんは、薄い塩水で洗って絞る。
 ③ 甘酢(酢大さじ5、砂糖大さじ2)を作り②をとうがんの器に入れて、シークワーサー汁を入れてつけ込む。
 ④ サクナを千切りにして水にさらしてから絞る、とうがんと混ぜ上にミニトマトと一緒に飾る。
 ⑤ 冷蔵庫で冷やす。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	49
タンパク質 (g)	0.8
脂質 (g)	0.1
カルシウム (mg)	29
鉄 (mg)	0.3
ビタミン A (IU)	407
ビタミン B ₁ (mg)	0.03
ビタミン B ₂ (mg)	0.03
ビタミン C (mg)	40
食物繊維総量 (g)	1.7
食塩 (g)	0.3