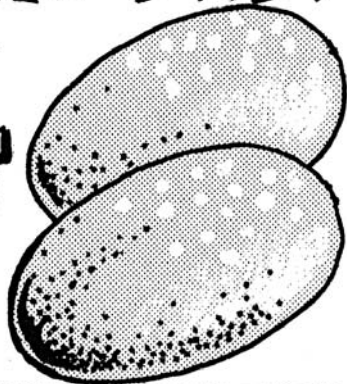


沖縄島ヤサイ

冬瓜 (トウガリ)

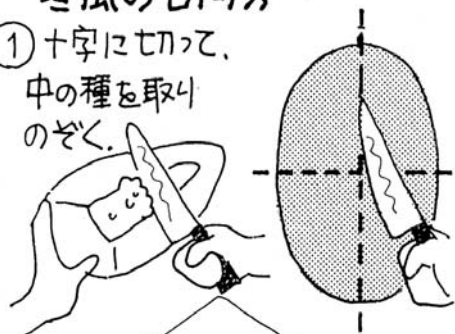
Let's Cooking



熱帯アジア原産の野菜で、ビタミンCを多く含む沖縄料理の定番食材です。夏に収穫されますが冬まで保存できるという名の由来のとおり、貯蔵野菜としても重宝されています。さっぱりとした淡泊な風味が特徴で、どんな味付けにも良く合います。

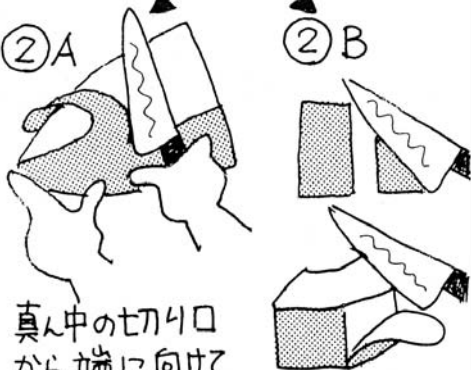
冬瓜の切り方

- ① 十字に切って、
中の種を取り
のぞく。



②A

②B



真ん中のセリ口
から端に向けて
皮をむく。

タテ皮をむく。

冬瓜の保存方法

冬瓜は夏野菜で、冬まで保存できるので「冬瓜」の名前がついたといわれていますが、あまた冬瓜はサランラップでくるみ、冷蔵庫に保存して早めにお召しあがりください！

ホントは
夏野菜なの



冬瓜

成分表

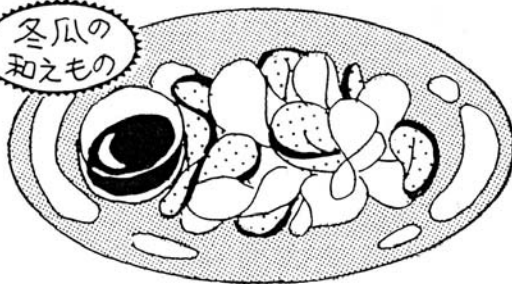
エネルギー(kcal)	16	カリウム(mg)	200
たんぱく質(g)	0.5	カルシウム(mg)	19
脂質(g)	0.1	マグネシウム(mg)	7
炭水化物(g)	3.8	リン(mg)	18
ナトリウム(mg)	1	ビタミンB1(mg)	0.01
		ビタミンB2(mg)	0.01
		ビタミンC(mg)	39
		水分(g)	95.2

文部科学省 日本食品標準成分表 2010(1)
(可食部100g当たり)



※トウガリのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用頂けますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。

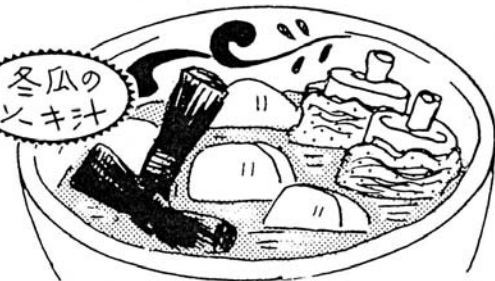
冬瓜の
和えもの



●材料/冬瓜400g、キュウリ中1本、
コーン缶適宜、三杯酢適宜

●作り方/①冬瓜は皮をむき、
うす切りにする。②キュウリは皮
をむがないでうす切りにする。
③ボールに冬瓜とキュウリ、コーン
を混ぜ合わせ、皿に盛りつける。
④三杯酢は食べる前にかける。
★アク取りの必要はありません。

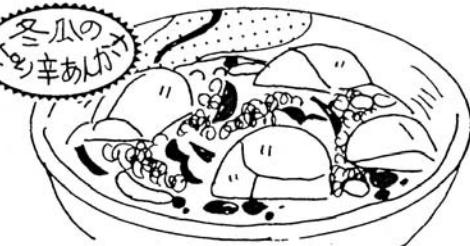
冬瓜の
ソーキ汁



●材料(5人分)/冬瓜600g、豚
ソーキ骨(骨つきあばら肉)800g、水8
カップ、昆布(乾)50g、かつおだし2
カップ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、しょう油小さじ2

●作り方/①ソーキ骨は適宜に
切って湯洗いし、余分な脂を処
理する。②冬瓜は大ぶりに切
り、昆布は水でもどし、結び昆布
にする。③ソーキ骨と水を鍋に
入れ、強火にかけ、沸とうしたら
アクを取り、弱火にし、1時間
ほど煮込む。④途中でかつおだ
し、冬瓜、昆布を加えて味つけを
し、さらに30分ほど煮る。

冬瓜の
辛いあげ



●材料(4人分)/冬瓜800g、
だし汁3カップ、玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個、
ひき肉200g、ピーマン1個、ニン
ジン100g、(A)(片栗粉、水)適量
しめじ50g、島唐辛子3~5本、塩
適量、しょう油少々

●作り方/①冬瓜は皮をむき、種を
取り、50gの大きさに切る。②だし
汁の中に冬瓜を入れ、中ぶたをし
て、火にかける。③玉ねぎ、ニン
ジンはミジン切りにする。④ピー
マンは細めの干切りにする。⑤ひき
肉と島唐辛子を炒め③の材料を入
れてさっと炒める。⑥(A)を入れてとろみ
をつけ、ピーマンを入れて火を止める。
⑦器に冬瓜を4切入れ、⑤のあん
をかける。