



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



沖縄県産 冬瓜



沖縄料理の定番食材。

常温で冬まで保存できることから「冬瓜」と名付けられたといわれています。淡白な味で様々な調理でアレンジでき、とてもヘルシー。煮てよし、炒めてよし、生で食べてもよしの万能野菜です。

選び方のポイントと保存方法

重量感があり、皮にシワがなく産毛があるもの。
しがよければ常温で長期間保存可能。風通はラップで包み冷蔵庫へ。

沖縄県農林水産物販売促進協議会

冬瓜と海老のクリーム煮



材料(2人分)

冬瓜	500g
むき海老	12尾
片栗粉 大さじ1(海老を洗う用)	
塩 小さじ1/2(海老を洗う用)	
しめじ	1/3株
ブロッコリー	1/4株
ブイヨン	1個
水	2カップ
牛乳	1カップ
塩・こしょう	適量
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① 冬瓜は皮と種を取り、一口大に切る。しめじとブロッコリーは食べやすい大きさに切る。海老は背わたを取り、片栗粉と塩でもんでさっと洗う。
- ② 鍋に水とブイヨンを入れ火にかける。ブイヨンが溶けたら冬瓜を入れ、中火で冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 冬瓜が柔らかくなったらむき海老としめじを入れ、むき海老に火が通ったら牛乳を加えて1~2分煮る。
- ④ ブロッコリーを入れて、ブロッコリーに火が通ったら、塩・こしょうで味を調整する。水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

冬瓜と牛肉のコチュジャン炒め



材料(2人分)

冬瓜	400g
牛肉細切れ	150g
にら	5本
ニンニク	2かけ
油	大さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 冬瓜は5mm厚のいちょう切りに、には3cm幅に切る。ニンニクは薄切りにする。牛肉はほぐしておく。調味料(A)を合わせておく。
- ② フライパンに大さじ1の油を入れてニンニクを炒め、香りが出てきたら牛肉を入れて炒め、取り出す。
- ③ 同じフライパンに油大さじ1を入れ、熱くなったら冬瓜を入れ炒める。冬瓜に火が入り半透明になって少し柔らかくなったら、②の牛肉を入れ炒め、調味料を入れてさらに炒める。
- ④ 仕上げににらを入れてしんなりした、塩・こしょうで味を調える。