

2011.文月

旬の野菜をおいしく食べよう！

清涼感をもつ夏野菜

とうがん
冬瓜 を食べよう。



盛夏の太陽の力がため込まれた冬瓜を煮た姿は、心が和むような涼しさを感じさせ、厳しい暑さを忘れさせてくれます。夏野菜の冬瓜に“冬”の文字がつくのは一般的に切らずに冷暗所に置いておけば冬まで保存できるからだと言われています。でも大切な美味しさは旬のうちに味わいましょう。

●よい冬瓜を見分けるには叩くと澄んだ音がして表面に白い粉がふいてるものが完熟した冬瓜です。

冬瓜と手羽中のスープ

材料 (4人分)

冬瓜 (小さめのもの)	1/2個
鶏手羽中肉	370g
水	5カップ
酒	大きじ3
しょうが	10g
クコの実	10g
塩	小さじ1.1/2

作り方

1. 冬瓜はひと口大に切り、ワタを切り、皮をむく。しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に水、酒、鶏手羽中肉、クコの実、1を入れて火にかけて、煮立ったら、アクを取り除き、弱火で30分ほど煮、塩で味を調える。
3. 器に2を盛りつける。



feast