

七月(文月)

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。

旬の野菜をおいしく食べよう
旬の野菜をおいしく食べよう



下処理の説明とコツ



1. スプーンなどでわたと種をくり抜く。



2. むきやすい大きさに切り分け、皮をむく。



3. かのこに包丁目を入れ、塩をこすりつける。
塩少々を入れた熱湯でゆでる。

●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のが完熟した冬瓜です。

●ひとこと



冬瓜の実は皮の近く程、硬くて煮えにくい。煮え加減を見る時は、大きな塊の一番硬い部分に串などを刺して確かめましょう。その硬い部分までしっかり煮えていないと全体がトロリとした食感が楽しめません。