

# 冬瓜

7月から8月



「冬瓜」と書くので冬の野菜と思われるが、夏の野菜である。果実は大きく、太さ30cm、長さが80cmくらいになるものもある。漢方や薬膳では体を冷やし、熱を冷ます効果があるとされている。中国料理では、未熟な果実を「マオクワ(毛瓜)」と呼んで炒め物にする。また、若葉や柔らかい葉も野菜として使われている、果肉は軟らかく、味、香りとも淡泊である。

## 下処理

とうがんは料理に応じて適宜切り分け、皮を厚めにむき、種とわたを取り除く。

## 保存方法

切らずに涼しいところで保管すれば、収穫後、半年程度は貯蔵できる。カットした場合は、切り口をラップで覆い、冷蔵庫で保存。

## Let's COOK

### 落とし卵と冬瓜の煮物



#### 材料（2人前）

冬瓜	160 g	★塩	0.6 g
卵	2個	★淡口醤油	小さじ2/3
★だし汁	1・1/2カップ	青じそ	1枚
★砂糖	小さじ1/3		

- ①冬瓜は皮をむき、4～5cm角に切る。青じそはせん切りにする。
- ②鍋に★を入れて煮立てる。冬瓜を入れ、クッキングペーパーで落としぶたをし、やわらかくなるまで煮含める。
- ③別の鍋に湯を沸かして少量の酢（分量外）を入れ、卵を静かに湯に落とす。白身が固まつたら取り出し、黄身が半熟状態の落とし卵を作る。器に②と落とし卵を盛りつけ、煮汁を注ぎ、青じそをのせる。

