

# とうがんの煮物

7月

摂津市立認定こども園

## <材料>

冬瓜	160g
貝柱水煮	30g
生姜汁	2g
だし汁	150g
A 淡口醤油	小さじ1
みりん	小さじ2/3
砂糖	小さじ1

## <2人分>

## <作り方>

- ①冬瓜は種とワタを取り除き、皮をむく。  
一口大に切り、下茹でをする。
- ②生姜はすりおろし、しぼり汁を作る。
- ③鍋にだし汁を煮たて、Aと生姜汁を加える。
- ④冬瓜と貝柱を③に加えて、煮含める。

みんなで作ってね☆



「冬の瓜」と書いて、とうがんと読みます。その名から冬の野菜と思われがちですが、冬瓜の旬は7月～9月頃。夏に収穫されたものが冬まで貯蔵できることから名づけられたと言われます。

冬瓜は水分が多く、体温を下げる働きがあるため、暑い夏におすすめの食材です。みずみずしい食感とあっさりした味わいで、くせも少ないので肉や魚介類と組み合わせた煮物やスープでは、旨味がしみこみ美味しくいただけます。調理するときは、中の種とワタを大きめのスプーンできれいに取り除き、皮をピーラーでむきます。下茹でをする時は、茹ですぎに注意しましょう。

