



冬瓜

地域農業応援団

食育キッチン

食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当者が実際に作ってみました！
グリーンセンターに並ぶ食材を使って 手軽に作れるひと品をご紹介します。

SHOKUIKU KITCHEN



バンバンジーで
余った鶏皮を入れると
うま味たっぷり！

1人前あたり 約240kcal

冬瓜と卵の中華スープ

▶ 材料(2人前)

冬瓜…150g 卵…1個 しめじ…1/2パック 水…400ml
鶏ガラスープの素…小さじ1 しょうゆ…小さじ1
塩コショウ…少々 ごま油…小さじ1 白ごま…お好みで

▶ 作り方

- ①冬瓜は皮と種を取り、食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素、冬瓜、しめじを入れて中火にかけます。煮立ったら弱火にし、10分ほど煮ます。
- ③しょうゆと塩コショウを加えて味を整えます。
- ④スープを混ぜながら溶き卵を細く回し入れます。卵がふんわり固まったら火を止めて、ごま油を加え白ごまを散らしたら完成です。

1人前あたり 約350kcal

冬瓜の唐揚げ

▶ 材料(2人前)

冬瓜…200g 片栗粉…大さじ2 サラダ油…適量

★しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1 砂糖…小さじ1
おろしニンニク…小さじ1 おろししょうが…小さじ1

▶ 作り方

- ①冬瓜は皮と種を取り、食べやすい大きさに切ります。
- ②耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱します。
- ③粗熱が取れたらキッチンペーパーで水分をしっかり拭き取り、★の調味料をすべて加えて15分ほど漬けます。
- ④冬瓜の汁気を軽く切って片栗粉を全体にまぶし、表面がカリっとするまで揚げたら完成です。



おやつ感覚で
バクバク食べられます♪

食育メモ

冬瓜



“夏に収穫したものが冬までもつ”ことからその名がつけられました。

カリウムが比較的多く含まれており、高血圧予防や利尿作用などの効能が期待されています。あっさりとしたクセのない味なのでさまざまな料理に合い、スープや煮物、炒め物など幅広く使えます。

豆知識

冬瓜の保存方法

Point 1

常温保存

丸ごとの冬瓜は、新聞紙などで包み、直射日光を避けた涼しい場所で保存しましょう。

Point 2

冷蔵保存

カットした冬瓜は、種とワタを取りのぞいてからラップでぴったり包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

Point 3

冷凍保存

皮とワタを取り除いて食べやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍しましょう。煮物やスープなどの加熱料理にそのまま使えて便利です。

1人前あたり 約240kcal

冬瓜と鶏むね肉のバンバンジー

▶ 材料(2人前)

鶏むね肉…1枚 トマト…1個 冬瓜…100g
酒…大さじ1 砂糖…小さじ1 塩…小さじ1/3

★すりごま…大さじ2 しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1 砂糖…小さじ1 ごま油…小さじ1
おろししょうが…小さじ1/2

▶ 作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り、フォークで数か所穴をあけます。
- ②耐熱容器に鶏むね肉を入れ、酒、砂糖、塩をなじませたらふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで5分加熱します。裏返してさらに3分加熱し、粗熱を取ります。
- ③トマトは薄切りにし、冬瓜は皮と種を取り千切りにします。
- ④ボウルに★の調味料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。
- ⑤器にトマトと冬瓜を盛り、鶏むね肉を手で細かく裂いて乗せ、④をかけたら完成です。



鶏肉は蒸し汁に
付けたまま置くと
しっとり柔らかい♪