

とうがんのくず煮・とうがんのみそ煮



料理の詳しいレシピは裏面にあります

効用

- むくみ
- 暑気あたり
- 利尿・解毒作用
- ぜんそく
- 魚の毒消し
- アルコール中毒

三二情報

旬は7月～9月頃です。選び方は、白く粉を吹いているのは完熟しているしるしで、これが均一についているものを選びます。また、表面にしわがないもの。ずっしりとおもいもの。形は丸かったり長かったりするが、味には変わりありません。



○とうがんは夏野菜ですが、「冬瓜」と書きます。これは、熟すと皮が固くなり、切らずに10度前後の場所に置いておくと冬まで貯蔵できるためです。

とうがんのくず煮

材料
(4人分)

とうがん……………400g
 鶏肉(もも)……………150g
 A さとう……………大さじ1
 塩……………小さじ2/3
 しょうゆ(うすくち)・小さじ2
 だし汁……………2カップ
 かたくり粉……………大さじ1弱
 水……………大さじ2
 えだまめ(ゆで)……………20g

作り方

- 1.とうがんは一口大に切りさつとゆでる。
- 2.鍋にAの調味料を入れ、火にかけ、とうがん、鶏肉を加え煮含める。
- 3.水溶きかたくり粉でとろみをつけ、えだまめを散らす。

とうがんのくず煮(1人分の栄養量)

| | |
|----------------------------|-----|
| エネルギーkcal | 85 |
| たんぱく質 g | 8.4 |
| 脂質 g | 1.9 |
| カルシウム mg | 25 |
| 食物繊維 g | 1.6 |
| 食塩 g | 1.3 |
| ビタミンA μ g (レチノール当量) | 9 |
| ビタミンC mg | 42 |

とうがのみそ煮

材料
(4人分)

とうがん……………500g
 油……………大さじ1
 だし汁……………1カップ
 A さとう……………小さじ1
 みりん……………大さじ1
 みそ(麦)……………35~40g

作り方

- 1.とうがんは一口大に切る。
- 2.油で炒め、だし汁を入れて2~3分煮て、Aの調味料を加え20分程煮る。

※酢の物にもむきます。

知得情報

栄養一メモ

ほとんどが水分(96%)ですが、カリウムやビタミンCを含み、利尿効果があると言われています。

煮物、あんかけ、酢の物、スープ、蒸し物、漬物等に利用できます。

保存法

丸ごとの場合は冷暗所へ。切ったものはラップをびっちりかけて冷蔵庫へ。