



# 冬瓜

2021年9月号

## 栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、「冬瓜」と記すようになったと言われています。涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。冬瓜は、95%が水分で低カロリーな野菜として知られています。また、少量ですが、ビタミン類やミネラル類などもバランスよく含んでいることが特徴です。冬瓜に含まれる栄養素の中でも、カリウムの含有量が多く、むくみ解消に効果があるといわれています。たくさんの水分とともに、ミネラル類のカリウムも摂取できるので夏バテ防止にも強い味方になる野菜です。

冬瓜は加熱して食べると、栄養素の一部が壊れてしまいます。また、カリウムやビタミンCは水溶性の成分のため、水に浸けたり茹でたりすると水に溶け出してしまいます。そのため、栄養を余さず食べるのであれば、生で食べるのがおすすめです。生で食べる際は皮を厚めにむいたあと、ワタを取って食べやすいサイズに切って下さい。さらに、軽く塩をふってしばらくおいておけば、アクが抜けて美味しく食べられます。

## 冬瓜の調理法



味が淡白な冬瓜は味がよくしみ込むので、煮物やスープ系の料理と相性が良いです。冬瓜と豚肉の煮物・冬瓜と鶏肉のスープ・鶏そぼろと冬瓜のあんかけなどがおすすめです。

汁物にするとカリウムやビタミンCがスープ内に流出するため、汁ごと一緒に食べるのが良いです。味をやや薄めにしておくと、汁ごと食べても塩辛くならず美味しく食べられます。

冬瓜の種や皮は薬用として使われるほど、栄養価が高いです。皮には中身とほぼ同じ栄養が含まれますが、実と皮の間には豊富な栄養があるので皮ごと食べるのがおすすめです。皮は洗ってから千切りにし、ごま油をひいたフライパンで炒めて味を付ければきんぴらになります。中身とは違うシャキシャキとした食感がクセになります。

冬瓜を保存する場合は、腐りやすいワタの部分を除いてラップに包んで冷蔵庫で保存します。切っていない状態であれば常温で数ヶ月保存できますが、切った場合は水分が蒸発しやすいので冷蔵庫に入れて数日以内に食べるのがおすすめです。

切ったあとに長期保存したいときは、冷凍すると良いです。食べやすいサイズに切って冷凍すれば、栄養を逃がすことなく保存できます。