

トウガン (冬瓜) CHECK

皆さんは、トウガンを冬の野菜だと思っていませんか。じつは、トウガンの収穫時期は7月～9月で、これからが旬の食材です。トウガンは貯蔵性が高く、冷暗所で保管すると冬まで日持ちすることから、冬瓜(トウガン)という名がついたそうです。今回は、トウガンの魅力をご紹介します。

トウガンとは

トウガンは、ウリ科の1年草の野菜で、富山県では「カモリ」、沖縄県では「シブイ」と呼ばれています。

トウガンには、球型の「マルトウガン(丸冬瓜)」と、俵のような長だ円形の「ナガトウガン(長冬瓜)」があり、重さは2キロ程度の手頃なものから10キロを超える大きなものまであります。

ちなみに、トウガンと見た目が似ている「ユウガオ」は、トウガンより実が柔らかく、海苔巻きなどに使われるカンピョウの原料です。



<ユウガオ>

ダイエットや美容に効果的

トウガンはほとんどが水分で、100gあたり16kcalの低カロリー野菜です。

比較的多く含まれる栄養素は、カリウムやビタミンCで、カリウムはむくみの解消、ビタミンCはコラーゲンの生成、シミやソバカスの予防に役立つといわれています。なお、トウガンには身体を冷やす効果があり、夏バテ防止にも役立ちますが、冷え性の方は食べ過ぎにご注意ください。

ところで、トウガンを調理するとき、一般的に皮と種は捨て、実だけを使われると思いま



す。じつは、トウガンの皮と種には効能があり、漢方などの生薬として使われています。皮(冬瓜皮:トウガヒ)は、利尿作用が高く、むくみの改善に効果があります。また、種(冬瓜子:トウガシ)は、消炎・利尿作用などがあり、煎じて飲むほか、打ち身の外用薬や美容クリームの原料などに使われているそうです。

食材としてのトウガン

トウガンの実は淡泊な味で、どんな食材とも馴染みます。煮物、汁物、漬物、酢の物、和え物やあんかけなど様々な料理が楽しめます。調理方法が簡単なものが多く、短時間で作れて美味しく味わ



えます。なお、トウガンの皮を食べるなら、きんぴらや炒め物がお勧めです。

トウガンを選ぶ際、丸ごとの場合は、皮の緑色が鮮やかでツヤがあり、ずっしり重いもの、カットされている場合は、実が白くみずみずしいものがお勧めです。

また、丸ごとのものは冷暗所で保管、カットされたものは、種とワタを取り除き、ラップをかけて冷蔵庫で保管してください。

これからの季節、トウガンを使った料理を食べて、暑い夏を乗り切ってください。