



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

トウガン

～暑さをしのぐヘルシーな夏野菜～



トウガンのプロフィール
 【分類】ウリ科トウガン属
 【原産地】インド
 【おいしい時期(旬)】6～9月ごろ
 【主な栄養成分】
 カリウム、ビタミンC、サポニン

見分け方

カットされている場合
 果肉が白くみずみずしい
 茶色に変色していない
 種がしっかり詰まっている



丸ごとの場合
 ずっしりと重みがある
 表面に傷や傷みがない

皮全体に粉を吹いているものは完熟の目印
 粉がもともと吹かない品種は緑色が濃く
 鮮やかな色合いのもの



保存方法

貯蔵性が非常に高い!



丸ごと
 風通しの良い冷
 暗所なら数ヵ月
 保存できる



冷凍保存

皮をおろし薄切りや一口大などにカットして保存用袋
 に入れる。半解凍の状態が煮物などに

カットしたらなるべく早
 めに食べよう。傷み
 やすいワタと種の部
 分を取り除いてラッ
 プで包み冷蔵庫へ

楽しみ方・食べ方のコツ



下ゆで

種やワタを取り除きたっ
 ぷりのお湯で4～5分の
 青臭さやあくを取り除き、
 調理の際にスープやだ
 し味が染み込む

加熱しても軟らかくな
 り過ぎない。一方、皮
 を厚めにむくと口た
 りが滑らかに



煮る

煮崩れしやすいので
 火加減に注意!

皮のおろし方

厚くおろし過ぎな
 いで! 少し青み
 を残す程度のひ
 すい色で見た目涼
 やかだよ



煮物 あん掛け

肉や魚介類のうま味が
 染み込んでおいしい

あっさり淡白な
 味けれど濃い味
 付けに合う



中国料理では中
 をくり抜いてスープ
 などの器として利
 用することも

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
62円切手をお
 貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
 広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。
 掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。
 どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

トウガンのチカラ

95%以上が水分
 低カロリー



夏野菜の代表格



ビタミンC

夏の紫外線による肌トラブル
 プレケアにお薦めの抗
 酸化作用やメラニンの生
 成を抑制する働きあり

カリウム



含まれる栄養素の中で
 も、カリウムの含有量は
 特に多い。腎臓で老
 廃物の排出を促進

サポニン

コレステロール値や中性脂
 肪を減少させる効果
 グリコ糖と脂肪が結合する
 のを防ぐ働きもある。肥
 満予防も期待

高血圧予防や
 むくみ解消に効果的

