

キラリンピカの食育掲示物

とうがん しゅん 「冬瓜」の旬って、いつ？



冬瓜は、「冬の瓜」と書くので冬が旬の食材のように思われますが、実は夏が旬の野菜です。日持ちがよく、夏に収穫されたものでも冬まで保存できることから、この名前がつけられました。給食では、煮物やスープなど様々な料理に使われています。

しゅうかく たくさん収穫されています！

夏休み頃から、続々と冬瓜の収穫が始まり、調理場にもたくさん届いています。果肉はみずみずしく、やわらかくて味がしみこみやすいため、スープや煮物と相性バッチリです。給食には、9月・10月の給食に「冬瓜スープ」や「マーボー冬瓜」など、冬瓜がメインの料理が登場予定です。



冬瓜は小さいものから大きいものまであり、重いものは10kg以上にもなります！



なんだか皮が白っぽいのは、どうして？

冬瓜のなかでも「大丸冬瓜」は、完熟すると皮の表面が真っ白になるほど粉をふきます。これは「ブルーム」と呼ばれ、冬瓜が乾燥や腐敗などから自らを守るために発生します。また、全く粉をふかない「姫とうがん」という品種もあり、スーパーなどでもよく見かけられます。

ぞと かわ かた きて き
外の皮が固くて、切るの
たいへん あじ た
が大変です。味わって食
べてね！



まるい形をした「大丸冬瓜」



粉がつかない「姫とうがん」

とうがん えいよう 冬瓜の栄養

冬瓜は、水分がとても多い野菜で、95%以上が水分でできています。そのため、エネルギーが低いのが特徴です。また、抵抗力を高めるビタミンCが多く、その量はみかんと同じくらい含まれています。そのほか、カリウムも多く含み、高血圧などを防ぎ、血管を健康に保つ働きがあります。

