



2020年7月

生で食べる冬瓜のサラダ【CAND Report No.12】

梅雨明けが待ち遠しい折、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今回はこれから旬をむかえる冬瓜を使ったレシピをご紹介します。

「冬瓜」という名称ですが、冷暗所で保存しておけば冬まで持つことからこのような名称になったと言われております。煮物やスープなど加熱調理をして食べる印象がある冬瓜ですが、今回は生のままサラダで食べるレシピをご紹介します。

【冬瓜とツナのサラダ】材料：2人前 調理時間：約10分

◆ 冬瓜	1/4個
◆ 塩	大さじ1
◆ A、ツナ缶	1缶
◆ A、マヨネーズ	大さじ2
◆ A、醤油	大さじ1
◆ A、塩コショウ	適量

- ① 冬瓜の皮を厚めにむいてワタと種を取り除き、薄切りにします。
- ② ボウルに薄切りにした冬瓜を入れて、塩を入れて混ぜ、5分程度しんなりするまで置きます。
水で洗って水気を切ります。
- ③ ②とAの調味料を混ぜ合わせ、完成です。

冬瓜にはビタミンCを含み、肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。また、カリウムを多く含み、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。¹⁾ その働きによって高血圧の予防や利尿作用を促進し、むくみなども改善する効果があるとされています。カリウムは夏バテ予防にも効果があるので、まさに今の時期に食べたい野菜です。

生で食べると歯ごたえがあり、シャキシャキとした食感を楽しめます。味にクセはないので、様々な味付けが楽しめます。また過熱をしないことで、ビタミンCの損失も抑えられます。²⁾

生でも食べれるの?と感じられる方もいらっしゃるかと思いますが、煮物やスープなどの温かくして召し上がる以外の調理でもおいしくいただけますので、ぜひお試しください。



弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけますと幸いです。食事調査法の選択肢として、十分にご活用していただけるのではないのでしょうか。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1) JA グループ とれたて大百科 とうがん (冬瓜)

<https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=97>

(最終閲覧日：6月30日)

2) 旬の食材百科 トウガン

<https://www.foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/vegetable/tougan4.htm>

(最終閲覧日：6月30日)