

本日のおすすめ

冬瓜（とうがん）



「冬瓜」は大きなウリの仲間で

皮はかたくて緑色、中は
白っぽくてみずみずしいです。

とても大きく育つことがあり、
スイカくらいの大きさになるこ
ともあります。

きょう 今日のスープには「冬瓜」がはいっています なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜なのに「冬瓜」ってどうして？

知ってる？



冬瓜は夏にとれます、保存すると

冬まで食べられるので「冬の瓜＝

冬瓜」という名前になりました。

・冬瓜は、水分がたっぷり（90%以上！）

なので、夏の暑い日に体をひやしてくれます。

・ビタミンCもふくまれていて、風邪をひきにくくしてくれます。

・体のむくみをとるはたらきもあります。

とうがん
冬瓜はこうやって食べる

・味があっさりしているので、スープや煮物にする
とおいしいです。

・皮をむいて、タネをとってから料理に使います。

・だしや肉のうまみをよく吸うので、やさしい味になります。

