

マメ知識 [冬瓜]

vol.5



✓ その① 保存方法

カットされたものは、スプーンでワタと種を取り除き、皮つきのままでキッチンペーパーで包み、さらにラップで包み冷蔵庫の野菜室で保存します。約5日間の保存目安です。

✓ その② 下ごしらえ

皮をむくときは、厚くむきすぎないことで、やわらかくなりすぎず、歯ごたえを残せます。

✓ その③ 青臭さを減らす

たっぷりのお湯で4 - 5分下茹ですることで、青臭さを和らげられます。また下茹ですることで味のしみ込みもよくなります。



冬瓜の主な栄養素

カリウム

余剰なナトリウムを排出。※ナトリウムが過剰になると血圧を上げる原因になります。



ビタミンC

肌の健康維持に役立ちます。



なんと冬瓜は95%が水分で体の熱を冷ます作用があり、夏にピッタリなんですよ！

《冬瓜の選び方》

重みがあり、皮全体に粉がふいてるもの、種がしっかりとまっているものは新鮮です！



生冬瓜100g当たり エネルギー：15kcal
ビタミンC：39mg カリウム：200mg