

野菜で季節の変化を感じよう！ 11月7日は、冬の始まりを意味する「立冬」 立冬に食べる野菜「冬瓜（トウガン）」

タキイ種苗株式会社（所在地：京都市下京区）は、おうちにいる時間にも季節の変化を野菜で感じてもらうと、冬の始まりを意味する「立冬」に食べる人が多いと言われている「トウガン」についてご紹介します。

11月は紅葉シーズンでもあり、まだまだ秋を感じられる季節ですが、今年は11月7日頃～21日頃が「立冬」です。「立冬」は冬の始まりを意味し、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。冬を向かえるにあたっては、収穫されたものを温かくして食べ、栄養を摂り、体調を整えることが最良の方法だと言われています。

また、日本では立冬にトウガンを食べる人が多いようです。トウガンは漢字で「冬瓜」と書くので、冬が旬の野菜と思われがちですが、実は夏が旬の野菜です。皮が厚く中の水分が失われにくい特性があり、冷暗所に置いておけば“冬まで日持ちする”という意味からトウガンと名付けられたと言われています。



おすすめ! タキイおすすめ

『姫とうがん』

果形は俵形のミニトウガンで、果肉はやわらかくておいしい！貯蔵性にも優れます。



『長とうがん』

淡緑皮に白粉を被った円筒形で巨大果の品種。肉厚でボリューム感たっぷり！





栄養豊富で低カロリー！

- ◆カロリーが低く、カリウム、カルシウム、マグネシウム食物繊維などを含まます。
- ◆ビタミンCも豊富！ これからの季節は風邪対策にもおすすめです。



トウガンを使った料理



▲「姫トウガン」の小海老と
アスパラコンソメあんかけ
果実は切り抜いて器に♪



▲「姫トウガン」のオイスターソース炒め



▲カレーにも合います！

約95%以上が水分でみずみずしく、味が淡泊で味付けしやすいため料理の幅も広いです。これからの季節は煮物やあんかけ、スープなど体がポカポカ温まる料理にもぴったりです！調理する時は、皮をむきすぎない方が過熱しても歯ごたえを残すことができます。アクが強いワタとタネはしっかり取り除いておきましょう。



おいしいトウガンの見分け方



◀トウガンの花

◆丸のまま売られているもの

持った時にずしっと重たく、表面に白い粉が吹いているものが熟していておいしいです。トウガンは実が熟すと白い粉が付くのが特徴ですが、果実表面の日焼けを防ぐためともいわれています。これは品種によって違い、最近は全く粉が出ない品種もあります。その場合は傷んでいないか確認して、鮮やかな濃い緑色をしている方を選びましょう。

◆カットされている場合

タネがしっかり詰まっていて、変色していないものがみずみずしく新鮮です。

暑い夏が過ぎ、急に涼しくなったなと思っていると、冬がすぐ目の前にやってきます。おうち時間に「立冬」によく食べられているトウガンで色々な料理を楽しみながら、季節の変化をじっくり感じてみてください。