

と う が ん

冬瓜

産科病棟で提供！



冬瓜と豆腐のかにあんかけ

<材料> (2人分)

- 絹ごし豆腐……………100g
- 冬瓜……………200g
- かにのほぐし身……………30g
- 長ねぎ……………1/2本
- 中華スープ…1カップ
- すりおろししょうが…小さじ1/2
- 料理酒…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1

<作り方>

- ① ねぎを薄切りにします。冬瓜は皮を薄くむいて種とわたをとり、食べやすい大きさに切ります。
- ② サラダ油を熱しねぎを炒め、しんなりしたら中華スープと冬瓜を加え、冬瓜が柔らかくなったら豆腐を入れます。
- ③ 豆腐に火が通ったら冬瓜と豆腐を皿に盛ります。
- ④ なべに残ったスープにかにのほぐし身とすりおろししょうがを入れ、火にかけます。煮立ったら水溶き片栗粉を入れとろみをつけます。
- ⑤ ③に④でできたあんをかけます。

冬瓜の作用

体の熱を冷ます効果が高いため、夏バテやほてりの症状におすすめてですが、体を冷やしてはいけない人や冷え性の人は食べ方に注意が必要で、しょうがやねぎなどの体を温める食材と一緒に調理しましょう。皮に近いほど薬効が高く、皮の部分は冬瓜皮（とうがんひ）という生薬として使われます。すべての部位に薬効があるのでスープや煮物をする時に、だしパックにわたや種の部分を入れて煮だすと栄養を丸ごと摂ることができます。夏は冬瓜の皮が柔らかいので、ピーラーなどで緑色が淡く残るくらいに薄くむいて 煮ると翡翠のように美しい色に仕上がります。

【栄養】

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の食材です。カリウムが豊富に含まれているので、利尿作用があり、むくみ解消の効果が期待できます。（むくみによる体のだる重さや頭痛の改善にも役立ちます。）

その他、カルシウムやビタミンC、B₁、B₂など含まれています。

【えらび方】

ずっしりと重みがあり、種がしっかり詰まっているもの。皮が濃い緑色で表面に白い粉がついているのが完熟しています。

【保存】

丸ごとなら冷暗所で冬まで持ちますが、切ったものはラップをして冷蔵庫の野菜室で保管します。

冬瓜の皮と人参のきんぴら



<材料> (2人分)

- 冬瓜の皮…1/4個分
- 人参……………小1/2本
- 唐辛子……………1本
- 料理酒……………大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- さとう……………小さじ2
- ごま油……………大さじ1

<作り方>

- ① 冬瓜の皮はよく洗って千切りにする。人参も千切りにする。
- ② 唐辛子は水でふやかして小口切りにする。
- ③ フライパンを熱し、ごま油をひいて①を入れ、よく炒める。
- ④ 唐辛子と調味料も入れ好みの固さまで炒めます。

冬瓜の皮も生薬で利尿作用が高く、むくみに効果があると言われています。体を冷やす作用があるので唐辛子を入れ、冷やす作用を緩和します。



産科病棟で提供中の夏の薬膳弁当

夏の薬膳弁当の中から

なすとズッキーニのしそ風味マリネ

<材料> (2人分)

- なす……………1個
- ズッキーニ……………1/2本
- 酢漬らっきょう…2個
- 青じそ……………適量
- 揚げ油……………適量
- 合わせ酢…1/4カップ
(市販のすし酢など)



<作り方>

- ① なすとズッキーニは食べやすい大きさの輪切りにする。
- ② ①を素揚げして合わせ酢に漬ける。
- ③ らっきょうを細かく刻む。
- ④ 青じそを線切りにする。
- ⑤ 皿に②を盛り③のらっきょうを散らし、④の青じそを上に乗せる。

※なすとズッキーニは体を冷やす作用が強いので、油で揚げたり、温性のらっきょうなど添えたりすることで、身体を冷やす作用をやわらげます。