



## 第8回

# 「冬瓜なます」

～日本の伝統野菜を食卓に～

「畑で、おしろいを塗って寝ころがっているもの、なーに」「トウガン(冬瓜)」と、なぜなぞごっこをしていた中年からの日本人にとっては、懐かしい夏野菜。

熱帯アジアの原産でウリ科のトウガンは、中国には三世紀以前に伝わり、冬まで貯蔵できることから、冬瓜とよばれました。日本には平安時代以前に伝わり、カモウリ(氈瓜)と呼ばれました。カモは毛氈(もうせん)のことで、実の若いうちは、柔らかい毛でおおわれているところから、この名がつけました。今も京都ではカモウリの名が残っています。熟すと白いうろ状の白粉をかぶります。旬は夏ですが、貯蔵したものが冬まであり、春はハウ物も出ています。

トウガンの栄養量はキュウリに似ていますが、持ち味が清淡で、香りも青く清涼感があります。熱くても、また冷たくてもおいしいものです。利尿効果があるので、昔は腎臓病治療に利用されました。組み合わせる素材や調理法、加熱時間によって、風味がぐんと引き出されます。この特徴を生かして、さまざまに変化するトウガンの美味しさは不思議なくらいです。煮る時は柔らかくゆでて、あん掛け料理、汁物、蒸し物などに向きます。トウガンが大きすぎて残りそうな時、もう一品「お生酢」を作り、一俵を使い切るのもいいですね。では、同じトウガンの織切りで、2品のお生酢を作ってみましょう。



## その1 家族みんなの、小さなオカズ、トウガンとサンマのお生酢



### ◆材料◆

#### 1 トウガンとサンマのお生酢 (一度に作りやすい量)

トウガン	5cm長さの輪切り1切れ (正味400g)
*三杯酢	トウガンの10%(40ml)
**サンマの酢の子	上身1枚分(50g)
***ミョウガ(茗荷)の酢漬け	少々

#### \*三杯酢(常備用)

米酢	カップ1/2(100ml)
砂糖	大さじ4杯(40g)
みりん	小さじ1/2杯(3g)
薄口醤油	大さじ1杯(15ml)
トレハロース	小さじ1/2杯(2g)
2番だし	カップ1/2(100ml)

#### \*\*サンマの酢の子

生サンマ	1尾(200g)
粗塩	大さじ3杯(45g)
常備 三杯酢	トウガンの10%(40ml)

### \*\*\*ミョウガの酢漬け(常備用)

ミョウガ	-----	5個(100g)
粗塩	-----	4g
甘酢		
砂糖	-----	大さじ2杯(20g)
米酢	-----	カップ1/2(100ml)

## ◆準備

- ① 三杯酢を作っておきます(分量は\*を参照)。  
三杯酢の材料を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら鍋ごと氷水で急冷して、ビンなどに入れておきます。
- ② サンマの酢の子を作っておきます(分量は別表\*\*を参照)。  
生サンマのうろこを軽く取り、頭を落として3枚に卸します(上身100g)。粗塩をまぶして30分置き、さっと水洗いし腹の身をすいて中骨を抜き、薄皮をはがして3ミリ巾に刻み、分量の3杯酢に漬けておきます。
- ③ ミョウガの酢漬けを作っておきます(分量は別表\*\*\*を参照)。  
ミョウガは、洗って水気を切り、塩を振って容器に入れ、重石をして半日置きます。  
水気を切って、分量の砂糖と米酢を煮溶かして冷やした甘酢に漬けます(多めに作り冷暗所に保存すれば薬味として重宝)。

## ◆作り方

- ① トウガンの皮をむき、ワタを取って5cmの長さの輪切りにして、マッチ棒くらいの織切りにします。
- ② ①を塩もみします(トウガンの2%の塩をして10分くらい置き、さっと洗って水気をぎゅっと絞ります)。
- ③ 準備したサンマの酢の子で②を和えて小鉢に盛ります。
- ④ ③に、ミョウガの酢漬け(または生)を織切りにして天盛りします。

## ◆ポイント

- 1 トウガンの織切りは5cmくらいの長さが挟みやすく、歯切れのよさが楽しめます。トレハロースを入れると、しゃきしゃき感が一層増します(なければ入れなくてもよろしいです)。
- 2 小鉢に少なめに盛るとおもてなし風に、たっぷり盛ると、お惣菜風になります。
- 3 サンマは酢じめにして1~2日置けますが、皮が薄いので、薄皮をはがしてから、三杯酢をさっとくぐらせて保存します。
- 4 サンマを刻むときは、皮面を上側にします(美しい皮が、まな板に付かないため)。
- 5 サンマは、新鮮な生を選びます。

## ◆応用

- ① サンマのない季節は、アジを酢じめにして使います。アジは皮が厚いので、酢じめにした後、1~2日置いてからでも楽に薄皮がはがせます。
- ② 三杯酢は、多めに常備しておけば、色々なお生酢に利用できます(唐辛子が入っていないので、子どもにも向きます)。



## その2 ブドウ風味のフルーティなトウガンのお生酢



### ◆材料◆

#### 2 ブドウ風味のトウガンのお生酢(一度に作りやすい量)

トウガン	-----	正味400g
常備 三杯酢	-----	トウガンの10% (40ml)
白ゴマ	-----	少々 (3g)
ブドウ(デラウエア)	-----	5~40粒 (5~40g)

### ◆作り方

- ① 三杯酢を作っておきます(その1と同じ)。
- ② トウガンを繊維切りにして塩もみしておきます(その1と同じ)。
- ③ 白ゴマは切りゴマしておきます。
- ④ ②を①で和え、③をまぶして小鉢に盛ります。
- ⑤ ④の上に、デラウエアの皮を取りながら飾ります。

### ◆ポイント

- 1 白ゴマを切りゴマにすることで風味が増します。
- 2 デラウエアの皮を取りながら出る汁も掛けます。

### ◆応用

- ① ブドウの粒が大きいときは、輪切りにします。
- ② 小鉢に少なめに盛るのがトウガンの個性に合っていますが、好みによってブドウを多く飾ると、よりフルーティになり、子どもも喜びます。

### ☀ MEMO

ひと手間かけた小さなオカズ、トウガン生酢は、彩りを増して楽しい食卓になり、栄養のバランスもとれて、大きな役目をしてくれます。いま健康志向の高まるなか、低エネルギーで健康食品というイメージから、家庭でも見直されようとしているトウガン。料理を工夫しながら、生き延びて欲しい野菜です。子ども達にも伝えていきたい伝統野菜です。