



きんしゅうり
金糸瓜



金糸瓜はさっぱりとしたシャキシャキした食感が持ち味で、暑い夏の時期にぴったりです。南瓜の仲間でありながらヘルシーな食材です。

- ✓ **収穫時期** 7~8月
- ✓ **名前の由来** 果肉がほぐれて糸状になることから、「そうめん南瓜」「そうめん瓜」等の名前でも呼ばれています。
- ✓ **下処理** 基本は茹でてほぐしてから料理に使用します。

金糸瓜を輪切りにする



スプーンを使って種とワタを取り除く



沸騰した湯で15分~20分茹でる



冷水にとり、果肉を優しくほぐす



食欲がない時に・・・

金糸瓜のサラダ

【栄養価 1人分】 29kcal たんぱく質 1.4g 食塩 0.3g

【4人分】

- 金糸瓜 小サイズ 1/4 個 (250g)
- 胡瓜 1/2 本
- 生姜 4g (1/2 片)
- 砂糖 大さじ 1
- 穀物酢 大さじ 1~1.5 (お好みの量で)
- 薄口醤油 小さじ 1.5
- かつお節 適量



Point
 千切りにした生姜がアクセントに♪

- ① 金糸瓜は上の通り、茹でてほぐしておきましょう。
- ② 胡瓜、生姜は千切りにしましょう。
- ③ 砂糖と酢を加え、最後にかつお節を上のにのせたら完成です。

