

京野菜

わくわくレシピ

No. 28 北区版のホームページ
に掲載中

冬瓜とおくらの温かい冷汁？

ざいりょう (4人分)

★冬瓜	100g
★水	1ℓ
★オクラ	4本
★みそ	大さじ2
★ガラスープ(顆粒)	小さじ1

つくりかた

- ① 冬瓜は皮を厚めにむき、スプーンで種を取り、一口サイズのイチョウ切りにしておく。
- ② オクラは水洗い後、斜めに小口切りにする。
- ③ おなべで、味噌汁を作る要領で冬瓜を炊く。
- ④ 冬瓜が半透明になったら、ガラスープとみそを入れ、最後にオクラを入れてひと煮立ちさせる。



野菜のひとりごと

奈良時代の書物では「冬瓜」とは呼ばず「加茂瓜・鴨瓜」(カモウリ)としています。トウガンの呼称は江戸時代からで、漢語「冬瓜」を音読みしたのが始まりとも言われています。

★冷汁風にご飯にかけてお召し上がりください。お好みでそのままスープとしていただいても美味しいです。

少し秋風が吹いた日は、温かくしてお召し上がりください。