

いきいきお野菜

9月の主役 とうがん

生産者：^{せいさんしゃ ひろせ} 広瀬 ^{いさむ} 勇さん (JA うおづ)



^{がつ しょう} 9月に使用する「とうがん」は、^{うおづ さいばい} 魚津で栽培されている、「^{らいちょう しょう} 雷鳥とうがん」を使用します。「とうがん」は、^{なつ あき はじ ごろ しゅん やさい ふゆ ほぞん} 夏から秋の初め頃が旬の野菜で、冬まで保存できることから「^な 冬瓜 (とうがん)」の名がついたといわれています。

「^{らいちょう} 雷鳥とうがん」は、^{ぜんこくてき ひじょう めずら さいばいほうほう もち} 全国的にも非常に珍しい栽培方法が用いられており、「とうがん」の実を踏まないように、ハウスにネットを張り、^{は は なか} ツルを這わせて、ハウスの中につ^{さ み ほうほう さいばい しゃしん みぎした み} り下がって実がなる方法で栽培されています。(写真：右下) そのため、実もきれいで、^{いろ かたち えいよう} 色も形もそろった「とうがん」ができるそうです。ビタミンCやカリウムなどの栄養も^{ほうふ た やさい するもの にもん しょっかん} 豊富で、さっぱりとしていて食べやすい野菜です。汁物や煮物で、とろとろとした食感の「とうがん」を^{あじ} 味わってみてください。