

いきいきお野菜

9月の主役 とうがん



うおづ ひろ せい さむ
魚津の廣瀬 勇さん



まるがた だいまるとうがん
丸形の大丸冬瓜



だえんけい りゆうきゆうとうがん
楕円形の琉球冬瓜

がつ しょう とやましきただいちく うおづちく つく
9月に使用する『とうがん』は、富山市北代地区と魚津地区で作

っていますが、しゅるい こと み め かたち
種類が異なり、それぞれ見た目や形がちがいます。

『とうがん』は、ふゆ うり か しゅん なつ れいあんしょ
『とうがん』は、冬の瓜と書きますが「旬」は夏で、そのまま冷暗所

で保存しておけばふゆ とうがん き
で保存しておけば冬までもつことから、「冬瓜」と記すようになっ

たと言われていています。95%がすいぶん てい よぶん えんぶん
たと言われていています。95%が水分で低カロリー、余分な「塩分」

はいせつ ふく
を排泄してくれるカリウムやビタミンCを含んでいます。

たんぱく あじ あじ こ りょうり
淡白な味わいなので、味をしみ込ませる料理がおすすめです。