

## 献立ひとくちメモ

7月4日(月)



冬瓜（とうがん）のお話です。冬の瓜（うり）と書きますが、旬は夏です。夏に収穫して冬まで保存できることから、冬の漢字が使われたそうです。95%が水分で、低カロリーです。さっぱりとした味で、大根に似ており、いろいろな料理と組み合わせができます。

原産地はインドで、日本に古くから渡来し、平安時代の薬物辞典『本草和名（ほんぞうわみょう）』に記載されています。

冬瓜は体内の余分なナトリウムを排泄して血圧を正常に保つカリウムを多く含んでいます。また、肌の健康維持に役立つビタミンCも豊富で、レモン1個分に匹敵します。