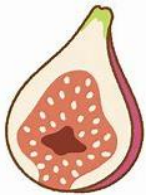


献立ひとくちメモ

12月5日(木)



一部地域では冬瓜のことを「かもり」と呼びます。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。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（ひってき）します。



いちじく（無花果）の原産地はアラビア南部とされ、古代ローマでは代表的な果物の一つでした。日本には江戸時代に中国から伝わったとされています。サクランボに似ていて、真っ赤な色が特徴です。肉のたんぱく質を分解する酵素「フィシン」を含んでいるため、胃の消化を助け、便秘解消に効果があります。