



ちょっとめずらしい野菜、新しい野菜などの  
使い方・おいしい食べ方のお役立ち情報



## 金糸瓜

ヘルシーさだけではない  
多様性を秘めた瓜

### 金糸瓜のプロフィール ウリ科カボチャ属

金糸瓜は別名そうめんカボチャ、糸カボチャ、なますカボチャと呼ばれ、ズッキーニと同じペポカボチャに属します。このカボチャは19世紀末、日清戦争後に中国大陸より渡来したといわれており、能登伝統野菜の一つにもあげられています。長さ約20cm程度の長球状で、未熟果の果皮は薄緑、熟すと黄色に変化します。



### 世界で愛されている瓜 ～スパゲッティ瓜～

もともとはアメリカ大陸から欧州にもたらされ、そこから各地に広がりました。フランスやスペインなどに行くと、金糸瓜を店先で見かけることがあります。金糸瓜はフランス語でLa courge spaghetti、英語ではspaghetti squashと呼び、欧米ではパスタのようにソースに絡めたり、付合せに使うこともあります。また中国では、煮物、漬物、スープ、和え物等にも使われています。スペインでは、砂糖で煮てジャムにしたりスイーツとして用いられます。

### 金糸瓜の選び方・茹で方・保存方法 ～冷凍して保存がお勧め～

完熟ものは、果皮が薄い黄色もしくは黄褐色。重さがずしりとあるものがよいでしょう。金糸瓜は外皮が堅く、一般的には貯蔵性が高いといわれています。でも、生産者の方によれば、中身がそうめん状で、空洞部分もあるため、意外に空気も多く入っているせいか、常温でそのまま何か月も放置した後に切ってみると、中心の種から発芽していることがあるそうです。そうめんの部分は問題ないので食べられますが、多少食感も変化するので、丸ごとの常温保存の場合は、2か月程度で食べたほうがよいでしょう。

茹で方は、3～4cmの輪切りにして、種とわたを取り除いてから熱湯で茹でます。箸が入っていく程度の堅さになったら引き揚げ、水に放ってほぐします。シャキシャキ感を残すように、茹ですぎないのがコツです。

茹でたものは冷凍保存ができます。小分けして冷凍保存しておく、すぐに使えて便利です。解凍は、自然解凍または流水解凍で。水気を絞って使ってください。

また、半分カットして販売されているものは、冷蔵庫で保存し、早めに使って下さい。



左の写真は、教室で紹介したことがあるスペインのエンジェルヘアパイ。砂糖で煮た金糸瓜が入っています。



## 完熟果と未熟果 ～二度おいしい～

金糸瓜（キンシウリ）は夏に収穫される野菜です。春に種をまき、7月から8月にかけて熟したものが収穫され、出回ります。しかし地方によっては、夏前に未熟の薄緑色のものを漬物用として販売しています。右下の写真は、新潟県内で食べた未熟果の味噌漬けです。果肉が層状になっていて独特のシャキシャキとした歯ごたえがあります。この未熟果は、漬物の他にはスライスしてソテーしたり、天ぷらなども美味です。以前マルシェで未熟果を販売するために、浅漬けの試食を作ったことがあります。飛ぶように売れました。



薄緑色の未熟果



未熟果の漬物

## 調理のコツ ～シャキシャキとしんなり～

熱湯で茹でてほぐした状態はシャキシャキしています。このシャキシャキ感を楽しむには、そうめんのようにつゆに浸して食したり、和え物や軽く炒めるのがお勧めです。きゅうりやセロリのようなシャキシャキ感のある素材や、くらげなどコリコリとした食感との組み合わせも合います。また、茹でたものをきんぴらのように炒め煮にしても、味が浸み込んでしんなりした金糸瓜もなかなか美味です。



くらげと金糸瓜の冷製

## 栄養素と機能性成分 ～からだに優しい夏野菜～

かぼちゃといえば緑黄色野菜の代表的な野菜ですが、金糸瓜はカロテンの含量が100gあたり49 $\mu$ gと、意外に少なく緑黄色野菜の間ではありません。通常のかぼちゃが抗酸化機能があるのに対して、金糸瓜は免疫力を高める機能があります。また他のかぼちゃは甘い分、カロリーも高いのですが、金糸瓜はさっぱりとした味わいが特徴で、カロリーも低い野菜となります。かぼちゃの間ですが、瓜やきゅうりに近い野菜でしょうか。その他の栄養素としてカリウムが多く含まれています。カリウムはむくみをとったり、体内のナトリウムバランスを保つ重要なミネラルです。暑い夏は水分を多くとることになり、むくみややすい状態になります。低カロリーの金糸瓜は夏の暑さに優しい野菜といえましょう。



## 金糸瓜に合う調味料 ～塩味+酸味+油分～

瓜自体にはほとんど味が無いので、調味料や合わせる具材で、和洋中自在に使えるのが特徴と言えます。シャキシャキした食感を生かした和え物（サラダ）の場合は、醤油や塩などの塩味や、酢やレモン汁などの酸味を使うと、独特の瓜っぽさがやわらぎます。

また、ごま油やオリーブ油、マヨネーズのような風味のある油分を加えると、味が絡みやすく、コクが出て、まとまりやすくなります。

さらに、味の淡泊さを補うには醤油、オイスターソース、カレー粉などの味のメリハリがつきやすい調味料やうまみをもつ素材を加えるとよいでしょう。

# そうめんかぼちゃのチャンプルー

～ヘルシーでボリューム感もあり、しかも簡単にできる料理で夏を乗り切りたい～



### ■材料(2人分)

《調理時間 約15分》

金糸瓜（茹でたもの）250g（1/2個程度）  
豚小間切れ肉50g（塩・こしょう 各少々） ゴーヤー40g 人参20g  
サラダ油小さじ1 ごま油小さじ1 けずりかつお少々  
酒小さじ2 醤油大さじ1 塩小さじ1/3 こしょう少々

### ■作り方

1. そうめんかぼちゃはかために茹でて、ほぐす。
2. 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
3. ゴーヤーは5～6mm幅に切る。人参はせん切りにする。
4. フライパンにサラダ油とごま油を熱し、豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わってきたら、ゴーヤーと人参を入れ、さらに炒める。
5. 酒、醤油、塩、こしょうで味を調べ、皿に盛り付けて、けずりかつおをのせる。

\* キャベツ、ピーマンなど、冷蔵庫にある野菜をいろいろ入れてみて下さい。