

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 23/Jun/2014/vol. 302



子冬瓜 小冬瓜 毛瓜（茨城県産） Baby winter melon

日本での冬瓜の歴史は、古くは奈良・平安時代にさかのぼるとされています。冬瓜はウリ科ウガン属のつる性一年草でインドが原産といわれており、5世紀ごろに渡来したとも言われています。奈良時代の「正倉院文書」や、平安時代の「本草和名」でも「冬瓜」あるいは和名の「鴨瓜・加毛宇利」（かもうり）などと記されているところを見ると、約千年以上は日本でなじまれているもののようです。そもそも「本草和名」は日本最古の薬物辞典であることから、薬として存在していたことも明らかで、今でも「薬膳」の世界では、体の余計な熱を取り利尿作用を促し、厳しい暑さの折にも体を冷やす野菜として有名でもあります。冬瓜は中国では古くから皮、果肉、種ともに生薬として用いられていたこともあって、人の健康には欠かせない万能野菜であったということも言えるでしょう。写真の小冬瓜はまだ生まれたてのうぶ毛に覆われ、かわいい大きさとその姿も初々しい小さい冬瓜です。大きくなるとこのうぶ毛もとれて、全体がブルームで覆われたりするのが普通よく目にする冬瓜の姿です。小さいだけに扱いやすさもあり、ギュッとしまった緻密な肉質、そして煮崩れにくく青臭さがほとんどありません。中の種もまだ小さいのでそのまま栄養をすべて食することが出来、捨てるどころも皮の部分ぐらいです。冬瓜というと、どうしても中華や和食の煮物のイメージがありますが、この子冬瓜の個性、歯ごたえを生かして、コンポートやデザートなどで暑い夏を乗り切る、美容と健康の食材としてお洒落に登場させても面白いのかもしれない。そのほかマリネやサラダ、スープ、冷製ものとしても清涼感を増すメニューに一役買ってくれることでしょう。人の体を守る優しい冬瓜の味わいは、これからの季節を乗り切る人の知恵でもあるのです。