

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 29/June/2026/vol.883



小冬瓜 ミニとうがん (神奈川県三浦産 他) Winter melon, Wax gourd, Chinese watermelon

「冬瓜」と一口で言ってもその種類も様々あり、古くから馴染みのある重たい5kg~10kgほどの大きさのものから最近では小さなサイズが出回っています。名前の由来も夏に収穫して冬まで貯蔵可能であるということからつけられたとのこと。今や1年中日本のどこかで収穫できますが、やはり最盛期ともいえる初夏~夏には涼やかなお料理に用いられ、その後冬場の温かいお料理までさまざまにこなしてくれます。家庭料理からおもてなし料理に至るまでどんなメニューにも使われていますが、最近では大きなサイズのもは一般のスーパーでは姿を消しつつあり、もっぱら手軽なミニサイズの冬瓜が出回っているようです。夏は瓜系の野菜がさわやかな食感と風味を添えて、暑さや湿度で弱りがちな体の強い味方となっています。「冬瓜」はその中でも体を整える植物として古くから生薬として使われてきた歴史もありますが、そんな機能性以上にさっとゆでられた冬瓜は癖もあまりなく、見た目の清涼感とスープを程よくふくみ、のど越しの良さで和洋中とジャンルを問わずにお使いいただけます。スープや煮込み料理、和え物、特にアジアの各国では郷土色あふれた様々なレシピもあるようで、お菓子では砂糖漬けやシロップ漬けにされたり、食後のスイーツにも使われていたり、まさにオールラウンドな野菜ともいえるでしょう。