



# ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

住谷 弘美

## そうめんかぼちゃについて

夏野菜といったらとうもろこしや茄子、きゅうり、枝豆などいろいろありますが  
その中でもかぼちゃが夏野菜って皆さんご存知ですか？

かぼちゃは夏に収穫してすぐよりも数ヶ月保存してからのほうが美味しくなり  
栄養価も増えるので旬は秋から冬なのです。

そんなかぼちゃですが収穫後の新鮮なうちに食べてもらいたいのが  
そうめんかぼちゃです。

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)は加熱すると糸状にほぐれるのが特徴です。

さっぱりとしてシャキシャキした食感なので暑い夏の時期に食べてもらいたい  
かぼちゃです。

またとても低カロリーでカリウムが含まれビタミン、ミネラル類、食物繊維も  
含まれているのでダイエット中の方にも嬉しい食材です。

(管理栄養士 高橋 かおり監修)



## 選び方

色ムラや傷の少ない、軸の付け根がギュッと星状にしまったものを選んでください。

黄色いほど熟しているサインなのですぐに調理しない時は薄緑のものを選び追熟させてから調理してください。

## 下処理

かぼちゃを 3~4cm の輪切りにしてわたと種をスプーンで取り除きます。

たっぷりの湯に 15~20 分ほど茹で皮の近くにさえ箸を差し軽くほぐせたら

OK です。ザルにあけ、冷水で冷ましてからほぐしてください。

茹ですぎるとシャキシャキ感がなくなるので気をつけてください。



## 材料

### 【そうめんかぼちゃのナムル】

茹でたそうめんかぼちゃ 150g

※ゴマ油 大さじ 1

※しょう油 大さじ 1/2

※鶏ガラスープの素 小さじ 1

※豆板醤 小さじ 1/2

※砂糖 小さじ 1/2

※すりおろしにんにく 小さじ 1/2

※白いりごま 小さじ 2

## 作り方

※の調味料をボールに入れてタシを作ります。

茹でたそうめんかぼちゃはしっかり水気を切り、タシと良く混ぜ合わせたら出来上がりです。

その他、酢の物、きゅうりやハムも一緒にお好みのドレッシングで合えてもOK!!



### 【そうめんかぼちゃの天ぷら】

そうめんかぼちゃを 5~8 mm幅の輪切りにしてワタと種を取り、皮を厚めに切り落として食べやすい大きさにカットします。

あとは天ぷらを揚げる要領で作ってください!!

サラダとは違う食感を楽しんでください。ホクホクしてますよ!!