

とうがん

とうがんは6月から8月の夏が旬の野菜です。皮は緑ですが実は白く、煮物やスープなどにに入れていただきます。煮込むと柔らかい大根のようなトロっとした独特の食感になります。とうがんは漢字で書くと「冬瓜」で夏が旬にもかかわらず「冬」の字がつきます。それは、とうがんの皮は厚く、水分を保つため、切らずに冷暗所に置いておくと2〜3ヶ月は保存ができ、「冬までもつ」という意味から「冬」の漢字が使われたといわれています。

とうがんのほとんどは水分ですが、からだの塩分を排出するはたらきがあるカリウムを豊富に含むため、**高血圧予防やむくみの解消、老廃物の排出に効果**があります。また、からだの活性酸素を取り除くはたらきのあるビタミンCも含みます。強い紫外線によって、活性酸素がからだにたまりやすくなる夏に食べたい野菜です。**カリウムやビタミンCは水に溶けるため、汁ごと**といただけるあんかけやスープなどがおすすめです。

