



- ☆無農薬栽培
- ☆手間いらず栽培
- ☆風水害に強い
- ☆保存期間が長い

<冬瓜の知識>

冬瓜は冬の瓜と書いて「とうがん」

なので冬の野菜と思われがちですが、

実は旬は6月から9月までという、夏の野菜です。

原産地はインドや東南アジアの熱帯地域が原産です。

冬瓜という名前の由来は、夏に収穫したものが冬まで持つ

ことから冬瓜となったと言われています。

多くの食品添加物には発がん性物質が含まれている可能性があり

特に農薬や保存料には発がん性物質が含まれると言われていますか

冬瓜の栽培には農薬は使いません、無農薬（ゼロ）です。

酢と砂糖や自然の素材のみで調理しましょう。

※うますぎると感じる料理は成人病の元、「健康なおいしさを目指すお料理づくり」

「ま・ご・た・ち・わ・や・さ・し・い」

<冬瓜に含まれる栄養素>

カリウム・ビタミンB 1・ビタミンB 2・ビタミンC他

《冬瓜の効能》

- ・ <利尿作用・便秘解消に効果的な豊富な食物繊維>

尿の量が増えることにより、腎臓の強化や腎臓の炎症を抑えます。

- ・ ビタミンCやカリウムを含むのでナトリウムを排出しやすく
浮腫みや腎臓病の方に効果があります。

- ・ 血圧や血糖値を下げる効果

- ・ <ダイエット効果>

冬瓜に含まれるタルトロン酸は、

炭水化物が体内で脂肪に変わるのを抑える効果あがります。

- ・ <美肌効果>

ビタミンCで肌の健康維持。

おそろべし
冬瓜パワー！

冬瓜のワタは天然の化粧水にもなります。

・ <体を冷やす効果>

発熱や夏の暑さで暴走気味の体を冷やしてくれます。

<農薬・保存料を使わない野菜を食べる＝がん予防>

<簡単介護食と子どもの野菜料理>

<災害時の生鮮野菜の備蓄>

目標！

◎【冬瓜料理研究・販売→介護食の進化と介護職員処遇改善】

<はぐろサロン式 加工法>

冬瓜の周りは白い保湿成分が覆っています。スチールたわしで落とすとよい。

皮をピーラーで剥いた、皮下の部分と身の部分に分けて一次加工します。

☆身の部分は賽の目にナそのまや柚子甘酢に付け込んで冷蔵保存。

(賽の目冬瓜) 長期保存可能

☆皮下1～2cmの部分は、短冊にカット、柚子甘酢に付け込んで冷蔵保存

(短冊冬瓜) 甘酢(出汁:酢:砂糖=6:1:1)+柚子

賽の目冬瓜



冷凍
保存

冷凍すれば一年持ちます。

甘酢漬けは冷蔵で1ヶ月以上保存可能

冬瓜の優位性は冷凍可能な野菜で

和洋中、エスニックどんな料理にも使えるという事です

調理法也多岐にわたり、下記に示したほかにもまだあります。

2つの☆カット冬瓜を使って、いろんな料理を作ります。

レシピを付けた販売、または、冷凍食品として販売する。

介護食のレシピも作り始めています

短冊冬瓜



●スムージー(賽の目冬瓜)

●スープ系(和洋中エスニック)(賽の目冬瓜)

●サラダ系(短冊冬瓜)

●漬物系(短冊冬瓜・生〇)

●煮物系(両方)

●炒め物系(短冊冬瓜)

●デザート系 スイーツ

(賽の目冬瓜) ジャム

★薬膳料理

種:漢方薬

変幻
自在！



ミルク寒天ゼリー
レモン寒天ゼリー
リンゴ寒天ゼリー
他

<はぐろサロン調理レシピ> 作成中

「寒天ゼリーを使った介護食」

「浸透調理法」

等

七色料理仮面

※うますぎると感じる料理は成人病の元、「健康なおいしさを目指すお料理づくり」をめざします

「ま・ご・た・ち・わ・や・さ・し・い」

いせさきはぐろサロン

冬瓜研究会

お問い合わせ・その他

☎0270-55-3251

担当: 櫻場一典

080-5023-0669

☆ 健康に冬瓜パワー ☆

はぐろサロンの冬瓜研究会にご参加ください！ **参加者募集！**

櫻場一典 080-5023-0669

<http://hinatabokko-isesaki.com/>

阿久津和雄 090-1953-2771

はぐろサロンで検索



お問い合わせ・その他

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
☎0270-55-3251

担当: 櫻場一典
080-5023-0669

☆ 健康に冬瓜パワー ☆

ん

☆ 健康に冬瓜パワー ☆