

## (災害時備蓄野菜) 冬瓜料理研究会「子供達に野菜を！」

いせさきはぐろサロン  
群馬県伊勢崎市羽黒町 3-4  
080-5023-0669 櫻場一典



### 何故 冬瓜が見直されるのか？

- ◎安価な有機野菜・栽培コストが安い・災害に強い
- ◎安全な野菜（無農薬・無化学肥料・固定種）
- ◎効用（免疫力向上・便秘解消・利尿作用・ダイエット効果等）
- いつでも手に入る（長期保存可能・冷凍可）
- 調理が簡単（一次加工して提供）
- 飽きない（いろんなメニューに使える：別紙参照）

上記条件をクリアした野菜が下の加工「冬瓜」3種です。

【カット冬瓜】 ①歯ごたえ皮下カット ②やわらか饀の目カット

【マッシュ冬瓜】 ③スープ・スムージー・ジュース・ジャム・ソース等に  
(茹でた野菜を潰したもの)

100g 中の栄養素はほぼ同じです。



①



②



③



次に

より冬瓜の栄養等を引用しました。

#### <冬瓜は冬まで保存可能>

「冬瓜はスーパーでもあまり見かけません。どうやって食べればいいのか」とあまりなじみのない野菜ですね。でも、くせがなくて料理もしやすくあらゆるお料理に使えます。

しかし、「戦時中、食べ物がなく冬瓜のおかげで命を繋ぐことができた」という方が多くいます。冬瓜は6月7月8月と夏が旬。太陽を浴びて大きくなり、9月に収穫後、冬まで保存でき、冬でも食べられる瓜だから「冬瓜」という呼び名がつけました。

#### <冬瓜は安全な野菜>

現在、輸入野菜をはじめとして野菜の安全性が問われています。糖度や色や形、加工し易さを重視し、利益効率を優先させる野菜作りに多くの農薬を使うことがあり、健康被害が心配されています。冬瓜の栽培には化学肥料も農薬も不要です。生命力の強い野菜です。

冬瓜は無肥料自然栽培（在来種・固定種＋適地適作）または有機栽培が容易です。いずれにしても化学肥料や農薬は一切使いません。家庭菜園にも向きます。

#### <2人に1人が癌になる現代>

近年では癌での死亡者数が一位となり、2人に1人が癌になると言われています。

病気の原因はストレス等、複数の要素があるにしても、化学肥料・農薬・保存料・着色料・甘味料等、食品添加物の発癌性物質についての報告も多々あります。

現在出回っているほとんどの加工食品には保存料・着色料・甘味料等、発癌性物質と呼ば

れるものが含まれています。食品添加物として認められてはいますが、複数の物質や残留農薬等の蓄積を考えると不安はぬぐい切れません。「医食同源」

### <癌にならない食事>

ならば、癌のリスクを下げるためには、農薬を使わない野菜の摂取や食品添加物のない食品の摂取が重要ではないでしょうか。「医食同源」。

※「癌で余命ゼロと言われた私の死なない食事」神尾哲男（フレンチシェフ）著の神尾哲男氏が自らの体験の中で証明してくれました。癌で余命ゼロの宣告を受け、食事を変えることにより、14年間生きました。著書の中に（有機野菜の摂取や食品添加物のない食品の摂取）の事が書かれています。

### <冬瓜はダイエットにも>

癌のリスクを避ける**安全な野菜**であると同時に、冬瓜は低カロリーで**ダイエット**には最適な食材だということをご存知でしょうか？冬瓜の効能を知れば、きっと食べてみたくなります！

### <以下冬瓜について詳しくその栄養価を紹介します>

■五訂日本食品標準成分表でみる冬瓜の栄養成分量									
●生の冬瓜 可食部100gあたりの成分									
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維
16 kcal	95.2 g	0.5 g	0.1 g	3.8 g	0.4 g	0.01g	0.06g	0	1.3 g
ビタミン									
カロテン	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	葉酸	パントテン酸	C
0 μg	0.1 mg	1 μg	0.01 mg	0.01 mg	0.4 mg	0.03 mg	26 μg	0.21 mg	39 mg
無機質									
ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄				
1mg	200mg	19mg	7mg	18mg	0.2mg				
七訂日本食品標準成分表より									
●茹でた冬瓜 可食部100gあたりの成分									
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸	コレステロール	食物繊維
16 kcal	95.3 g	0.6 g	0.1 g	3.7 g	0.3 g	0.01g	0.06g	0	1.5 g
ビタミン									
カロテン	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	葉酸	パントテン酸	C
0 μg	0.1 mg	Tr μg	0.01 mg	0.01 mg	0.4 mg	0.03 mg	25 μg	0.2 mg	27 mg
無機質									
ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄				
1mg	200mg	22mg	7mg	19mg	0.3mg				
七訂日本食品標準成分表より									

## ＜冬瓜の効能＞

—冬瓜は漢方にも使われる食材、お薬として使用されていた。—  
くせがなくて料理もしやすい冬瓜の効能をご紹介します。

冬瓜の種は漢方としても利用されており

**利尿剤**

**消炎剤**

**緩下剤**

などに使われます。

利尿作用に優れているので、**腎臓病や高血圧などに良い**とされています。

また、古代中国の薬学書には美白クリームの原料として使われていたことがわかる記載があり、古くから**化粧品としても使われてきた**食材です。

日本でも古くから食べられている食材

日本でもすでに奈良時代には伝わっていたのではと考えられています。平安時代には食用というよりも薬用植物として栽培されていたようです。

江戸時代に入ると冬瓜売りもいるほど、一般庶民にもポピュラーな食材となりました。1個丸々だとかなり大きいので、切り売りするという方法で大もうけした人もいるのだとか。

今では沖縄県を始め、関東以南の温かい地方で栽培されています。

95%以上が水分でダイエットには最適な食材！

### —なんととってもむくみの解消に—

冬瓜はカリウムがずば抜けて多いわけではないですが、夏の水分補給をしながら強力な利尿効果で余分塩分や水分を出してくれるのでむくみの解消に役立つとされています。

カリウムが多くはないといっても含有量は100g当たり200mgときゅうりと同じくらいありますし、スイカの倍近い量になります。

必要な水分はしっかり補給しながら、無駄なものを排出したい水太りタイプに向いている食材です。

### —理想的なバランスの食物繊維で便秘の解消—

食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があり、それぞれ2:1の割合で摂ることが理想とされています。

どちらが多すぎてもダメで、バランスが悪いと便秘の解消どころか逆に便秘になったり、人によってはお腹がゆるくなってしまうこともあります。

冬瓜の食物繊維は、含有量自体は多くないものの、**不溶性食物繊維：水溶性食物繊維が2：1と理想的なバランスで含まれている**数少ない食材のひとつです。

しっかり水分補給しながら食物繊維も摂れるので、それも便秘改善に向いている理由でしょう。

### —低カロリーでダイエット—

冬瓜はほとんどが水分ですから、低カロリー！100gあたり15kcalしかないのです。ダイエットには最適な食材ですよ。

しかも水分が多いので食べた時にも満腹感を感じやすく、その点でもダイエットに向いていますね。

食べる時は、冬瓜から食べるとお腹がいっぱいになって、自然と炭水化物を抑えられるようになります。

冬瓜をメイン食材にする冬瓜ダイエットも

冬瓜をメインに食べることのメリットは、カロリーを抑えられること。お腹いっぱいになるまで食べても、カロリーの心配はないといってもいいでしょう。

しかも、

利尿作用

食物繊維の作用

で便秘も解消し、体の中からきれいにしてくれます。

中国の薬学書では「太りたい人は食べてはいけない」といわれてきたほどの食材ですから、食べ続けるほどにダイエット効果が実感できるのではないのでしょうか。

**冬瓜ダイエットは1日300～500g食べれば良い**とされています。このくらい食べると、むくみ解消だけでなく様々な薬効も感じられるようになるのだとか。

ダイエットだけでなく冬瓜の薬効を余すことなく取り入れるためにも、煮汁も一緒に飲みましょうね。

### —冬瓜にもある美容成分ビタミンC—

冬瓜が古代中国で美容に良いとされてきた理由は、この**ビタミンC**かも知れませんね。生なら**100gあたり39mg**も含まれています。(茹でた冬瓜は27mg)

ビタミン C といえば柑橘系の果物に多く含まれていますが、**みかんやグレープフルーツよりも含有量が多い**です。

ビタミン C は美肌作りには欠かせない栄養素で、メラニンの生成を抑えたり、コラーゲンの生成にも関わっています。

肌荒れが気になる

シミやシワが気になる

という人は、冬瓜レシピを取り入れて、お肌の改善をしませんか。

#### —サポニンで糖の吸収を抑制する—

サポニンとは、植物の根や茎、葉などに含まれている苦味などの成分で、様々な種類があります。有名なのは高麗人参や大豆に含まれる**サポニン**です。

水に溶けると石けんのように泡立つ性質があり、天然の界面活性剤としても知られています。平安時代には、サポニンを含むムクロジなどをシャンプーのように使うこともあったようです。

サポニンには**糖の吸収を抑えて脂肪が蓄積されるのを防ぐ働き**があるので、肥満を予防するといわれています。

冬瓜を食べると**身体の余分な中性脂肪を分解して排出してくれる**ので、その際に中性脂肪が血中に溶け出します。

これは、食事をして血中の脂肪値が高くなったのと同じ状態。すると食事をしたときにように「栄養が足りた状態である」と脳が感じるので、空腹感を感じにくくなり、自然と食事量を抑えられるという嬉しい効果もあります。

#### —身体の熱を冷ます作用で夏バテ予防に—

冬瓜は薬膳でいうと「涼性～寒性食品」に分類されます。身体の熱をとり、冷やす作用があるとされています。

夏の暑い時期に冬瓜を食べると、

身体の熱を冷まして夏バテを予防する

疲労回復

体力を回復させる

などの効能が期待できます。

ただし、冷え性の人がダイエット用に食べるときは注意が必要です。食べ過ぎると身体を冷やしてしまうので、量を加減するか、生姜など身体を温める素材をプラスすると良いでしょう。

高い利尿効果のある皮や種も使おう

冬瓜の皮は「冬瓜皮」、種は「冬瓜子」といって、漢方でも利用されるくらい薬効の高い部分なのです。

ついつい捨ててしまう部分ですが、ここも余すことなく利用することで、冬瓜の利尿効果を高めることができます。

煮汁を飲む（お茶にする）

ワタは種ごと味噌汁に入れる

皮は千切りにしてきんぴらにする

皮を薄く切って天ぷらにする

種は乾燥させて煎って食べる

などの方法があります。

（薬として使うのなら別だが、あまりうまくはない）

冬瓜は捨てる場所がありません。全部上手に利用してその効能を取り入れましょう。

### <冬瓜の種類>

**丸冬瓜（形が丸い）**

**長冬瓜（俵型）**

**沖縄冬瓜（長冬瓜に似ているが完熟しても白い粉が皮につかない）**

の3種類が主に流通しています。

上記2つについては、ブルーム（白い粉）がついているものが完熟の証なのですが、表面を磨いてあるので、必ずしも粉がついていない場合もあります。

### <おいしい冬瓜を選ぶには>

外が白くなってきたら完熟のしるし。重いものを選ぶ。

### <冬瓜の保存方法～風通しの良い涼しい場所で冬は22度の室温で>

カットしたら別紙のように一番外の皮をピーラーで剥いて、皮下と、実、を分けて使う。実の部分は冷凍、皮下は薄い酢水で洗い水をよく切って、ジプロックに入れ上質のなたねサラダ油をふり、冷蔵庫に保存。1週間は持ちます。

薬膳料理にも使われる冬瓜ですが、使い方はいたってシンプルです。

味がほとんどありませんので、煮物からスイーツまで、どんな料理にも使える便利な食材です。

### <カット法～冬瓜の下ごしらえ>

冬瓜は丸のままなら長期保存できますが、カットしてしまうと色が変わってしまいます。

- ・薄い酢水に浸けてぬめりを落として冷蔵保存。
- ・カットしてすぐ使える状態にして冷凍保存。

冬瓜は繊維質の硬さが異なるので、カットのコツは皮下の部分と実を分けて使うことです。カットしたらジプロックに入れて冷凍保存します。

適当な大きさに切ってから種ごとワタを取り除きます。(ワタも別に利用しましょう)

- ・手軽に味噌汁やスープに入れる

煮物は味がなかなか決まらないし苦手、という人は手軽に味噌汁の具として利用してみたいかがでしょうか。または洋風、中華風のスープの具材としてもおすすめです。



◆スペアリブやすね肉との相性も◎

冬瓜は大根と同じような使い方が出来ます。冬瓜そのものにほとんど味がなく、他の食材の旨味を吸って美味しくなるので、スペアリブやすね肉など旨味がたっぷり出るものと相性がいいですね。

ネギや生姜などの香味野菜と一緒に煮込んでスープ仕立てにすると、冬瓜の栄養も丸々摂ることが出来るのでおすすめです。

◆ジャムやデザートにもおすすめ！有機野菜を飲むことで、体の中からキレイに！

冬瓜は茹でて柔らかくなったらフードプロセッサーにかけます。・・・㊷（マッシュ冬瓜）  
㊷に甘酒を入れたスープやカボチャ等のスープにして食べても美味しいです。

①**ジャム**：市販のジャムを鍋に入れ、同量の㊷を入れて5分ほど煮ます。

②**ジュース**：アの冬瓜と市販のオレンジ、ブドウ等なんでもお好きなジュースを同量（好みでよい）入れてミキサーにかけて飲む。濃縮還元や甘味料の入っている市販のジュースがすっきりした味に変身します。

残ったら少しずつ、容器に入れ冷凍しておきます。・・・㊸

③**スムージー**：冷凍したイをミキサーに入れ、ミルクと抹茶を入れてかき回せば、シャーベット状のスムージーが簡単にできますよ。もちろん、オレンジや何でもお好きなものでOKです。生のフルーツでなくても、野菜がたっぷりとれますので、体の中に余った糖や中性脂肪は排泄されます。

④ゼリー等で冷やし固める

⑤寒天ゼリーを使えばおいしい介護食も簡単にできます

### ーデトックス&ダイエットにもっと冬瓜を食べようー

冬瓜にこんなに効能があるなんて知らなかった！という人も多いのではないのでしょうか。運動してもちっともやせない水太りタイプの方には最適な食材といえます。

今や2人に1人が癌になる時代だと言われますが、野菜の持つデトックス効果で発癌性物質を排出し、少しでも癌のリスクを先送りにできればいいと思って冬瓜料理の研究をしました。

調理するのめたいした手間のかからない野菜ですから、まだ食べたことのない人も、今度スーパーで見かけたら、ぜひ買って自分で料理してみてください！

お料理講習会もお引き受けします

面倒なら、「カット冬瓜（皮下）」「カット冬瓜（実）」や「まぜるだけ！飲む有機野菜冬瓜」をレシピ付きでお届けします。 冬瓜料理研究会：080 - 5023 - 0669（櫻場）