

酢の物⇒
サラダ↓ 甘酢(砂糖・米酢)



中山さんちの
＜冬瓜の特徴＞
☆F1種でない「在来種」

自然農法による栽培

- ☆無化学肥料
- ☆無農薬栽培
- ☆草取り無用
- ☆台風に強い
- ☆収穫量多

☆長期保存可能

＜＜冬瓜の効能＞＞

- ・＜利尿作用・便秘解消に効果＞
昔から利尿剤として漢方に使われています。
- ・ビタミンCやカリウム、良質の食物繊維を含むので
浮腫みや便秘の解消に効果があります。
- ・血圧や血糖値を下げる効果も期待されます。
- ・＜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があります。
- ・＜美肌効果＞
ビタミンCで肌の健康維持。
冬瓜のワタは天然の化粧水にもなります。

※安心野菜。もっと知りたい方は「冬瓜の効能」でネット検索して下さい。

冬瓜のカット法



※硬そうですが柔らかいです。

【種下部分】 【実】 【皮下部分】
※3つの部分に分けてカットして使います。

冬瓜の保存法

●使わない場合は冷凍保存します。

※味をつけて冷凍すると、加熱しても崩れにくい

○冷凍冬瓜はボイル後、水気を切ってから味付けしてすると早い。
※濃い目の味付けをするのがコツ

