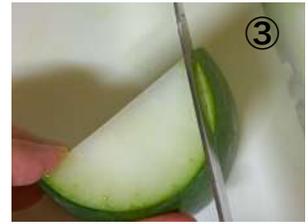
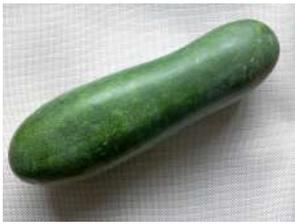


# 漬物もトマト煮もサラダも！とうがん食べよう！

オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第19号 2019.  
created by gonyoken.com

大きい冬瓜（とうがん）でもスイスイ皮がむける裏技！



冬瓜は皮が硬いですが、裏技を使えば簡単にむけます。①上の部分はヘタの少し下から切り落とし、②調理に合わせて扱いやすい大きさに切ります。③漬物などの時は、やや薄めに皮をむくと歯ごたえがあっておいしいです。煮物の時は厚くむいた方が全体が軟らかく食感が良いです。厚くむくなら、**まな板に置いて皮を切り落とせば簡単**。どちらも**扱いやすい大きさに切ってからむく**のがポイントです。

## 冬瓜とイカのなんちゃってトマト煮(3人分)



<材料>	
・冬瓜	300g(正味)
・ベーコン	60g
・トマト	2個
・玉ねぎ	1/4個
・イカ	2ハイ
・しめじ	1/2パック
・ニンニク	1片
・酒	大さじ1
・ケチャップ	大さじ2
・塩・コショウ	少々

<手順>①冬瓜は皮をむき種とワタを取り食べやすく切る。②ベーコン・トマトはざく切り、玉ねぎは薄切り、ニンニクはつぶしてみじん切り、しめじはバラし、イカは胴は1cm幅、下足は2本ずつに。③オリーブオイルでイカを炒め取り出し、玉ねぎとニンニクを入れて弱火で炒め、トマトを加えます。④煮込み鍋に冬瓜、しめじを入れ、③と酒とケチャップを加え強火にし、煮立ったら弱火で冬瓜が軟らかくなるまで煮ます。イカを戻して、塩コショウで味をととのえて完成です。

## 冬瓜は野菜界のガッツ石松です！ その純朴さを愛して！ 使い方なの、使い方！！



### 冬瓜とカニカマの簡単サラダ

①冬瓜は薄く切って平皿に敷き詰め塩少々をふる。②水菜やルッコラなどの葉野菜をちぎり、ほぐしたカニカマと混ぜ皿に盛り、薄切りの玉ねぎをのせる。③ 醤油・酢各大さじ1.5、砂糖小さじ1、柚子コショウ小さじ1/3、なたね油大さじ1を混ぜたドレッシングをかけて。(3人分)



### 冬瓜とミンチのあんかけパスタ

①ショウガ1片の薄切りをごま油で炒め、豚ひき肉200gを加え、冬瓜360g(3mm程度の厚さ)も加える。②冬瓜に油が回ったら、醤油大さじ3、砂糖・みりん・酒各大さじ1、水100ccを加え、フタをして冬瓜が軟らかくなるまで煮て水溶性片栗粉でとろみをつける。③ゆでたパスタにかけます。(3人分)



**カレーにも！**  
冬瓜を適当に切って煮る時に入れるだけ！

**ワタ**は種を取って**お味噌汁**に。**ちゅるん**としておいしい！



**切って塩麹につけるだけ！**  
皮を薄めにむけばシャキシャキのお漬物。

野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822



ガッツ石松にとっても親近感を持っているガッツかよめです。



ボランティア森