

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

6月5日は世界環境デー。さあ、愛知の旬をまるごと食べよう。

豊橋「とうがん」を「エコうまレシピ®」でいただきます!

冬まで貯蔵できることからその名がついた「冬瓜」は、実は夏野菜、まさにこれからが旬!しかも愛知県はとうがんの収穫量が全国2位なのです。そこで、県内で1番の作付面積を誇る豊橋市でとうがん農家を営む朝倉寛晶さんに、とうがんと残さずまるごとおいしくいただく「エコうまレシピ」をお聞きしました。今日は「世界環境デー」。地球にやさしい、そしておいしい一品をぜひお試しください。



JA豊橋南部琉球冬瓜同好会 検査長
愛知県知事認定エコファーマー
あさくらひろあき ちはる
朝倉寛晶さん・千花さん

1973年生まれ。農業高校、農業専門学校を卒業後、農業物流・販売会社勤務を経て2008年就農。父の代から24年続くとうがん栽培に携わり6年目。妻・千花(ちはる)さんと夫婦でとうがんレシピも開発するなど豊橋とうがん普及に努める。

企画・制作/中日新聞広告局

とうがんと丸ごと使い切る、「エコうまレシピ」の極意

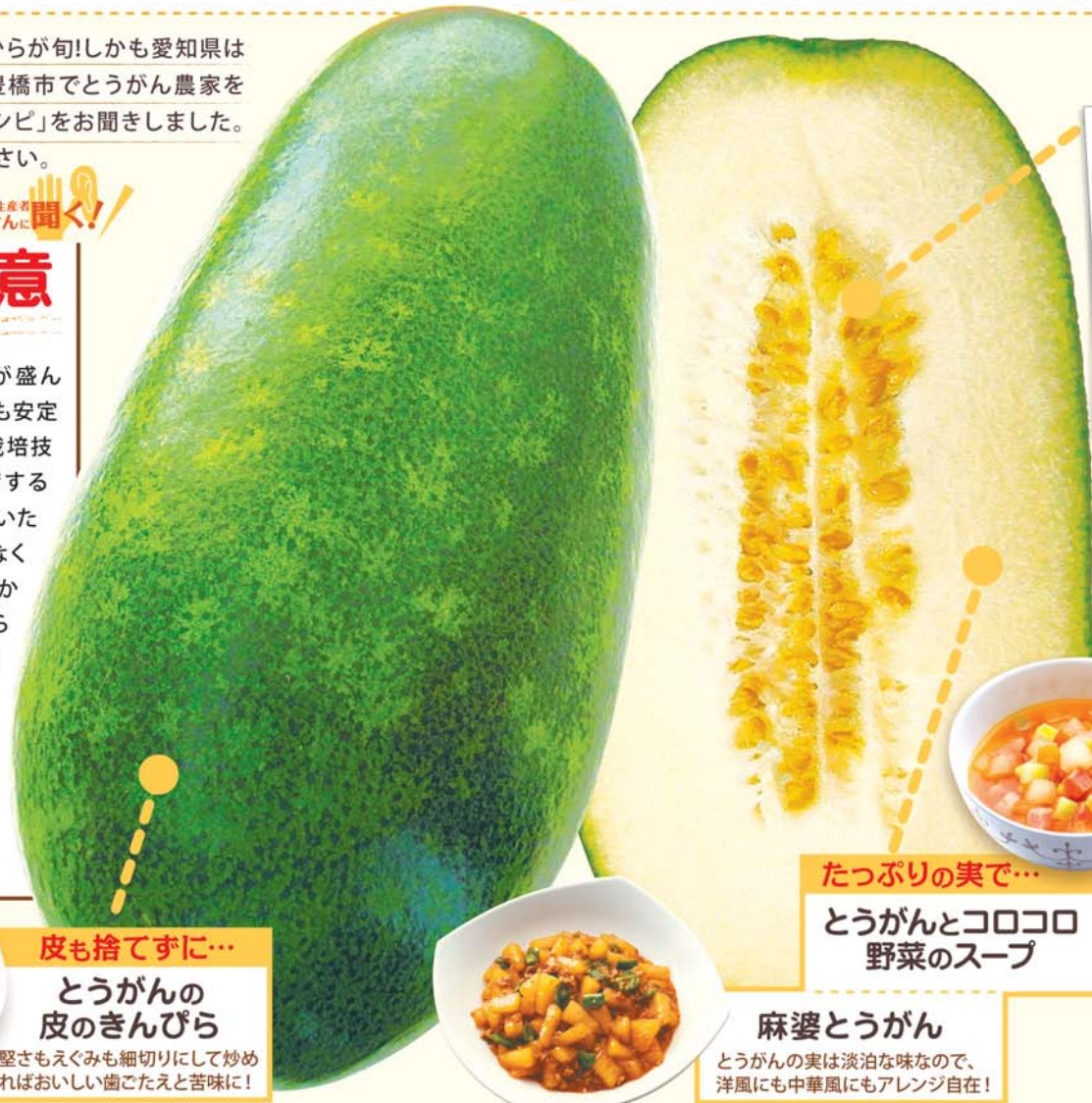
愛知県では昔から在来種のとうがん栽培が盛んで、豊橋では約30年前に栽培しやすく品質も安定している「琉球冬瓜」を作りはじめました。栽培技術を教え合い、厳選したとうがんを出荷することで、市場でも「高品質」の評価をいただいています。傷をつけず、まんべんなく緑色になるように、ひとつひとつ手塩にかけて育てたとうがんと、おいしく食べてもらいたくて、妻ととうがん料理のレシピも開発しています。とうがんは皮やワタなど捨てられがちな部位が全体のなんと3割!「これはもったいない!皮もワタも食べんといかん!」と、2人で考えたとおきレシピをご紹介します。



皮も捨てずに...

とうがんの皮のきんぴら

堅さもぐみも細切りにして炒めればおいしい歯ごたえと苦味に!



たっぷりの実で...

とうがんとコロコロ野菜のスープ



麻婆とうがん

とうがんと実のは淡泊な味なので、洋風にも中華風にもアレンジ自在!

ワタも種も捨てずに... とうがんのワタのあえ物



<材料>4人分

- ・とうがん(ワタ) ... 1/2カット分
- ・パプリカ(赤黄) ... 少々
- ・きゅうり ... 1本
- ・「ほんだし®」 ... 小さじ1/2
- ・とうがん(種子) ... 少々
- ・塩 ... 少々

<作り方>

- 1 とうがんのワタから種子を取り出し、水洗いしてぬめりを除去した後、キッチンペーパー等で水分をしっかりとり、弱火で香ばしくなるまで炒る。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにし、とうがんのワタは食べやすい大きさに切り、塩で軽くもみ、固くしぼっておく。
- 3 2にパプリカの薄切りを加え、「ほんだし®」であえる。
- 4 1で炒ったとうがんの種をトッピングしてできあがり!
※水っぽくならないよう、食べる直前に「ほんだし®」であえましょう!

エコうまポイント

とうがん1/2から200g以上もとれるワタ、捨ててしまうのはもったいない!独特の食感と味わいをいかし、「ほんだし®」であえるだけで乙な一品に。

今回使用したのはコチラ!

「ほんだし®」120g箱



香り、コク・味わいに優れた3種のかつお節を使用した和風だしの素。さっと入れるだけで、簡単手軽においしく仕上げることができます。

エコうまレシピ 検索

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。

「エコうまレシピ」とは?

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!

「エコうまレシピ」の3つのポイント

🐟 「旬」の食材を選ぼう!

🍴 食材をムダなく活用!

👉 手際よく、簡単に!