

食べることを支える — 病院メニューから

光生病院栄養課

② とうがん 冬瓜のうすくず煮

夏真っ盛りの8月。夏は汗をたくさんかいて、体の熱を放出し、体温を調節しています。体内の水分が不足すると体温調節ができず、体温が上昇してしまいます。しかし、いつも冷たい飲み物で水分補給をしていると胃腸が弱り、かえって夏ばてや食欲不振を招く原因になります。水分は昼間に汗をかいて失われるのはもちろん、寝ている間にも失われていきます。夏は、水やお茶だけでなく、食事からも水分補給をしましょう。

そこで、今回は「冬瓜のうすくず煮」を紹介します。夏が旬の冬瓜は、水分を多く含んでいるので、積極的に使いたい食材です。また、カリウムを多く含むため、水分代謝を高め、体の熱を冷ましてくれます。手足がほてる、寝苦しいという夏の不快な症状を改善する効果があります。淡泊な味の冬瓜とあっさりとした味付けが夏の疲れた内臓を休めてくれるおすすめの名品です。

(櫻根裕子・管理栄養士)

内臓を休め、体の熱冷ます



淡泊な味の冬瓜と、あっさりとした味付けの1品

材 料 (2人分)

冬瓜…240g	淡口しょうゆ…小さじ2
むきエビ…40g	砂糖…小さじ1/2
三つ葉…10g	片栗粉…小さじ1/2

作 り 方

- ①冬瓜は皮とわたを取り、3～4等角程度の食べやすい大きさに切る。三つ葉は2～3等長の長さに切っておく。
- ②冬瓜をたっぷりのだしを入れて炊く。
- ③冬瓜が柔らかくなってきたら、砂糖、しょうゆの順に味を含ませる。
- ④むきエビを加え、さっと火を通す。
- ⑤最後に三つ葉を加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥器に盛り付けてできあがり。

冬瓜まめ知識

冬瓜の主な生産地は地元岡山。まさに今が旬の食材です。その一見おかしな名前の由来は、長期保存が可能な特質にあります。冬まで保存ができる瓜という意味で「冬瓜」という名前が付いたようです。また、中国では皮や種に利尿作用や解毒作用があると生薬として使われてきました。ちなみに、皮は炒め物、わたは汁物の具などに活用できます。

栄養価計算

エネルギー	45kcal	塩分	1.1g
タンパク質	4.7g	水分	150g
脂質	0.2g		

(1人分)



櫻根裕子
管理栄養士