

暑い夏をのりきる

☆ニガウリ教室☆



ごはん 120g

エネルギー：202kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.4g 食塩相当量：0.0g

ニガウリ入り餃子



材料【4人分】

- 餃子の皮・・・20枚
- 豚ひき肉・・・100g
- キャベツ・・・100g
- ニガウリ・・・100g
- しょうが・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ
- ピザ用チーズ・・・40g
- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 油・・・大さじ1

- ① ニガウリは縦半分に切り、種とワタを取り除く。
- ② キャベツ、ニガウリ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉、①、チーズ、酒、しょうゆをボウルに入れてよく混ぜ、餃子の皮で包む。
- ④ 油を熱したフライパンに、餃子を並べて焼く。

エネルギー：230kcal たんぱく質：10.6g 脂質：10.4g 食塩相当量：0.9g

ニガウリジュース

材料【4人分】

- ニガウリ・・・100g
- バナナ・・・1本
- 牛乳・・・400ml
- はちみつ・・・大さじ1

- ① ニガウリは縦半分に切り、種を取り除きミキサーにかけやすい大きさに切る。
- ② 材料を全てミキサーにかける。
※分量はお好みで調節してもOK!

エネルギー：104kcal たんぱく質：3.7g 脂質 3.9g 食塩相当量：0.1g

ニガウリチップスサラダ&手作りドレッシング

材料【4人分】

- ニガウリ・・・小1/2本
- 片栗粉・・・大さじ1/2
- 揚げ油・・・適量
- サニーレタス・・・6枚
- たまねぎ・・・1/2個
- ミニトマト・・・4個
- 乾燥わかめ・・・15g
- ☆ たまねぎ・・・1/2個
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ3
- ごま油・・・大さじ1

- ① ニガウリは縦半分に切り、種を取り除き薄切りにし、余分な水気をふきとり、片栗粉をまぶして素揚げにする。
- ② サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、たまねぎは薄切り、ミニトマトは1/4に切る。
- ③ 乾燥わかめは水でもどし、食べやすいように切る。
- ④ ☆のたまねぎをすりおろし、調味料を加えて混ぜる。(ドレッシング)
- ⑤ 皿に盛り付けて、ドレッシングをまわしかける。

エネルギー：90kcal たんぱく質：1.6g 脂質：6.1g 食塩相当量：1.3g

ニガウリ入りカニタマ中華スープ

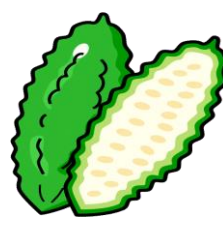
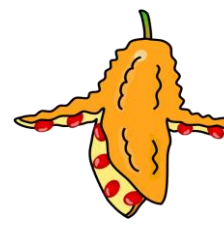
材料【4人分】

- ニガウリ・・・60g
- 卵・・・1個
- カニカマ・・・2本
- 水・・・750ml
- 鶏がらスープの素・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々

- ① ニガウリは縦半分に切り、種とワタを取り除き、2mmの薄切りにする。
- ② 卵は割りほぐしておき、カニカマはさきほぐしておく。
- ③ 水、鶏がらスープの素を火にかけ、煮立ったらニガウリ、カニカマを入れる。
- ④ ニガウリに火が通ったら、ごま油、こしょうで味を整え、卵を流し入れる。

エネルギー：16kcal たんぱく質：0.7g 脂質：0.1g 食塩相当量：0.7g

ニガウリの果実について

	濃い緑色(未熟)	黄色～オレンジ色(完熟)
果実	 <p>一番おいしい時期です。果実はかたく、しっかりとしているものが良いです。</p>	 <p>甘みがあり食べられますが、やわらかくなり過ぎていて料理には向きません。</p>
わた	苦味が少なく、ふわふわとした食感を楽しめます。	消失します。
種	白～クリーム色をしていて、食べられますが硬いです。果実が熟してくると種のまわりが赤くなり、甘みがあります。	果実が自然にパカッと割れたときに取れた種は、真っ赤なゼリーで覆われていて、最も甘みが強くおいしいです。
苦味度	<p>種 < わた < 果実 < 内壁部分(わたと果実の境目)</p> <p>弱い ←————→ 強い</p> <p>採りたては苦味が弱く生でも食べやすいです。保存期間が長くなるほど苦味が増します。</p>	



ニガウリの保存について

ニガウリは、冷蔵、冷凍、乾燥して保存することができます！！

	保存の方法	調理するとき
冷蔵	<p>購入したら冷蔵庫で保存し、早めに調理します。中の種から傷みだすので、すぐに使わない場合は、縦半分に切って種の部分をくり抜きラップで包んで保存します。</p> <p>冷蔵庫のスペースがある場合は、新聞紙に包んで立てて保存することをお勧めします。</p>	<p>冷蔵庫から取り出してそのまま使えます。</p>
冷凍	<p>ニガウリは縦半分に切って、種、わたを取り除き、厚さ4～8mmのお好みの幅にスライスしてフリーザーバックに入れて冷凍します。少し凍ったところでほぐしておくと使いやすくなります。炒め料理には厚切り、サラダには薄切りが向きます。</p>	<p>自然解凍させるか熱湯にとおして解凍して使いましょう。</p>
乾燥	<p>約5mm幅にスライスしたニガウリをザルにひろげ天日に干してカリカリに乾燥させます。</p> <p>乾燥させたものを、ミルなどで粉末にするとさらに長期保存しやすくなります。</p> <p>保存の際は、乾燥剤を入れて置きましょう。</p>	<p>水で十分に戻してから料理に使うとよいでしょう。</p>

参考文献：一冊まるごとニガウリ BOOK

(群馬県東部県民局館林行政事務所・館林地区農業指導センター)