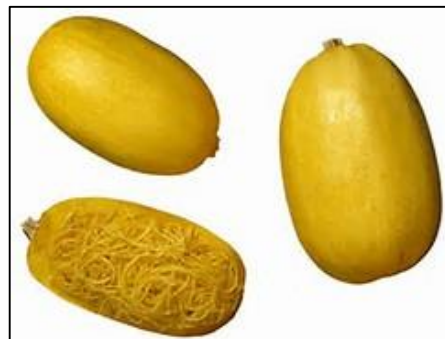


旬の食材6月『そうめん瓜』

特徴

そうめん瓜は茹でたり蒸したりすることで果肉の繊維がほぐれ、糸状になることで知られています。そうめん瓜自体は味や香りが弱い食材ですが、酢の物や和え物、おひたしなどジャンルを問わず、色々な料理に使えます。

クセがほとんどなく、シャキシャキとした食感は食欲が落ちる夏でもさっぱり食べることができます。



効果

カリウム

- 余分なナトリウムを排泄し高血圧を予防
- 老廃物の排泄促進

食物繊維

- 便秘の改善や整腸作用
- 血糖値の上昇抑制
- 満腹感による肥満予防

保存方法

そうめん瓜は保存性が高く、そのまま風通しのよい冷暗所で保存するだけでも長期間もちますが、夏場は気温が高いため1~2ヶ月程度の保存と考えましょう。カットしたものはぴったりとラップで包み冷蔵庫に入れ、なるべく早く食べきりましょう。

冷凍保存する場合、茹でてほぐした状態で密封袋に入れ保存します。

選び方

- 色むらがない（黄色になるほど熟している）
- 表面の傷が少ない
- しっかり重みがある
- 軸の付け根がきゅっと星状にしまっている