



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

市原 茂美

【金糸うり】をご存じですか？



皆さんは【錦糸うり】をご存知ですか？

別名 [そうめんかぼちゃ] とも言います!!

ウリ科かぼちゃ属ペポ種のれっきとした西洋かぼちゃの仲間です😊

名前にあるとおり不思議なかぼちゃで、茹でたり蒸したりすると、

繊維がほぐれて糸状になるのです！しかも錦色に半透明に輝いて

います😳

味はシャキシャキとした食感で、クセもなく夏場に食欲が落ちても、

冷たく冷やしてサラッと食べられますよ！

まずはそうめんのように麺つゆでお試し下さい!!

**また他のかぼちゃと違い、カロリーも低いので、ダイエットにも
おすすめ♪**

保存方法は、かぼちゃと同じく、暗く風通しのよい所で!!

**もし、1回で使い切れない場合は、タネの部分をくりぬき、
切り口が乾燥しないように、ラップをし冷蔵庫（野菜室）に!**

2~3日で食べて下さいね!!

では簡単な茹で方を教えちゃいます!

茹で方は簡単!

**両端を切り落とし、2cmくらいの輪切りにし、綿と種を取って、沸騰
したお湯で茹でるだけ。**



だいたい 15 分～20 分で、糸状にほぐれてくるので、あとは冷水にとってほぐし、絞ったらお好きに調理して下さい！
淡泊な味なので、どんな味付けにもマッチします！

私がよく食べる【そうめんかぼちゃのサラダ】を伝授！



<材料（4人分）>

- ・そうめんかぼちゃ・・・2cmの輪切り3個
- ・きゅうり・・・・・・・・1本
- ・スライスハム・・・・・・・・5枚
- ・マヨネーズ・・・・・・・・大さじ4～5
- ・塩こしょう・・・・・・・・適宜

<作り方>

- ①そうめんかぼちゃは約2cm位の輪切りにし、種とワタをとる
- ②お湯を沸かし約10分位ゆで、麺状にほぐれたら水にとってほぐし、ザルにあげて水気をしぼる

③きゅうりとハムは細い千切りにする

④ボールに全ての食材を入れ、マヨネーズで和え、塩とこしょうで味をととのえたら完成～♪

☆ポイント☆

そうめんかぼちゃは【錦糸うり】とも呼ばれ、加熱すると麺状になります！味は淡泊でシャキシャキとした食感です！

サラダはもちろん、煮ても美味しいので、お好みの味付けでどうぞ！

まだ食べた事のない方、ぜひチャレンジしてみてくださいね？