

## ■材料（2人分）

## ◆冬瓜のあさり煮 すだち風味◆

小冬瓜	300g
あさり（水煮）	60g
Aだし汁	300ml
A醤油・みりん・酒	各大さじ1
A生姜（千切り）	1片
すだち（スライス）	1個
水溶き片栗粉	大さじ1～
オリーブオイル	適量

## ◆とうがんの赤味噌煮◆

小冬瓜	300g
豚肉切り落とし	150g
水	200ml
B赤だし味噌・酒・砂糖	各大さじ2
Bにんにく	大さじ1
ごま油	大さじ1
万ねぎ（小口切り）	適量



## ■コメント■

夏野菜の冬瓜を使ったレシピです。夏に収穫したものを、冷暗所に置いておいて冬の保存食としていたことから「冬瓜」と名付けられたといわれています。口当たりがよく、さっぱりしているので、暑くて食欲がないこの時期にぴったりです。冬瓜を使ったレシピを1品だけご紹介するつもりでしたが、簡単なレシピでしたし冬瓜も半分残るので、2種類のレシピにしました。対照的に黒っぽい仕上がりにしたかったので、赤味噌を使っています。味噌は普通の味噌でも大丈夫です。豚肉を鶏もも肉に変更していただいても大丈夫です。



冬瓜はワタを切り落とし、皮をむいて食べやすい大きさにカットする。  
1 塩を小さじ1/2すりこみ、7-8分茹でる。氷水にとり、水気をとっておく。

## 【冬瓜のあさり煮 すだち風味】

鍋にAと冬瓜（300g）を入れて10分煮る。冬瓜が柔らかくなったらあさりを加え、2-3分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。スライスしたすだちを加える。器に盛り付け、お好みでオリーブオイルをたらす。

## 【とうがんの赤味噌煮】

別の鍋にごま油を熱し、豚肉と冬瓜を炒める。水を加え沸騰したらBを加え、落とし蓋をして10分ほど煮る。落とし蓋を外して全体に煮絡める。器に盛り付け、万ねぎをちらす。  
3