

## 冬瓜の煮物



### 材料 (2人分)

・冬瓜	200g	・出汁	350ml
・オクラ	2本	・みりん	大匙1
・みょうが	1/2個	・淡口しょうゆ	大匙1
		・片栗粉	大匙1/2
		・水	大匙1/2

### 作り方

- ① 冬瓜は、種とワタを取り除き、大き目の一口大に切ってから皮をむいて面取りし、格子状に浅く切り目を入れる
- ② ①を柔らかくなるまで下茹でし、水気をきる  
オクラは茹でる
- ③ 鍋に出汁を入れ、冬瓜を加えて中火にかけ、煮立ってきたら弱火にして、みりん、淡口しょうゆを加える
- ④ 5分ほど煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める  
粗熱を取って冷やし、器に冬瓜、オクラを盛り、みょうがを乗せて完成

### ここがポイント

温かいままでも、冷たくしても  
美味しい

出典引用 : <https://www.higashimaru.co.jp/recipe/usukuchi/usukuchi1397.html>

## 冬瓜と肉団子のスープ



### 材料 (2人分)

・冬瓜	200g	★豚挽き肉	200g
・生シイタケ	2個	★にんにく(みじん切り)	大匙1
・鶏がらスープの素	小匙1	★紹興酒(又は酒)	大匙1
・くこの実(あれば)	適宜	★片栗粉	大匙1
		★塩	小匙1/5
		★粗びきコショウ	適宜

### 作り方

- ① 冬瓜は種とワタを取り皮をむいて、縦半分になり、更に横に幅1cmに切る  
しいたけはいしづきを落とし、3つに切る  
くこの実は、ぬるま湯につけて戻し、水気をふきとる
- ② ボウルで肉団子の材料★を粘りが出るまでよく混ぜて、6等分にして丸める
- ③ 鍋に水2カップと鶏がらスープの素を入れて中火にかけ、沸騰したら②の肉団子を入れる  
その後、冬瓜、しいたけを加え、冬瓜に透明感が出るまで10分ほど煮る  
途中アクが出たら除き、味をみて塩、粗びきコショウで味を整え、器によそい、くこの実を飾る

### ここがポイント

淡泊な冬瓜に肉団子の旨味が  
染み込む

出典引用 : [https://www.orangeage.net/recipes/detail\\_135660](https://www.orangeage.net/recipes/detail_135660)

## 冬瓜と豚バラの炒め物



### 材料 (2人分)

・冬瓜	300g	・サラダ油	小匙1
・人参	1/4本	★しょうゆ	小匙1
・豚バラ肉	100g	★酒	小匙1
・ショウガ	ひとかけ	★砂糖	小匙1/2
・粗びきコショウ	適宜	★塩	1~2つまみ

### 作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、両面に塩、コショウする  
人参とショウガはせん切りにする
- ② 冬瓜は食べやすい幅に縦に切り、皮をむいて種とワタを取って、1cm弱ほどの幅に切る
- ③ フライパンにサラダ油1/2を熱し、ショウガと人参を炒める  
人参に火が通ったら豚肉を入れ、火が通ったら一度取り出す
- ④ フライパンは洗わずに、残りのサラダ油1/2を足し入れ、冬瓜が重ならないように広げ入れて弱火でじっくり炒める
- ⑤ 冬瓜に火が入ったら、③の人参とショウガを戻し、★を入れて、軽く煮詰め、全体に絡ませ、器に盛ってから粗びきコショウをふって完成

### ここがポイント

冬瓜は歯ごたえを残す為、薄く  
切り過ぎないように

出典引用 : <https://www.sirogohan.com/recipe/touganitame/>

## 冬瓜と手羽中の煮物



### 材料 (2人分)

・冬瓜	500g
・鶏手羽中(小)	8本
・ショウガのせん切り	1片分
・酒、砂糖、みりん	大匙1
・しょうゆ	大匙2
・塩	適宜

### 作り方

- ① 冬瓜は種とワタを取り除き、縦4つ割りにして横に4cmほどに切る  
皮は厚めに切り落とし、縦半分になり、水にさらす
- ② フライパンに手羽中と水1と1/2カップ、酒大匙1を入れて、中火で煮立て、浮いてきたアクを取り除く
- ③ 冬瓜を加え、再び煮立ったら、砂糖、みりん、しょうゆ、塩少々で味付けする  
弱めの中火にし落とし蓋をして、時々ゆすったりひっくり返したりしながら12~13分ほど煮る
- ④ 器に盛り、ショウガの千切りを乗せて完成

### ここがポイント

手羽中は自ら煮て、旨味を引き出す

出典引用 : [https://www.orangeage.net/recipes/detail\\_302720](https://www.orangeage.net/recipes/detail_302720)