

令和7年9月11日 木曜日

旬: 冬瓜

★にぎすの香り揚げ

☺八王子産根しょうが使用

★野菜のごまドレッシング

☺八王子産キャベツ、にんじん使用

★牛乳

★★★キムチチャーハン

☺八王子産長ねぎ、根しょうが、
にんじん、白菜キムチ使用

★冬瓜と卵のスープ

☺八王子産キとうがん、たまねぎ使用

令和7年9月11日 木曜日

夏の野菜『冬瓜』

冬瓜は、「冬」という漢字が使われていますが、夏が旬の野菜です。

熟すと皮が厚くなり、冬まで保存しておけることから「冬瓜」と呼ばれるようになりました。カリウムがたくさん含まれていて、むくみの解消に効果があります。

八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に植えます。広いところで上手に育てると、つるが長くのびて、1本の木から100個くらい収穫できることもあります。

