

金系瓜

(きんしゅうり)

うり科カボチャ属で、ハボカぼちの仲間です。果肉が、ゆでると麺状にほぐれます。そうめんうり、金系瓜、そうめんかぼちゃ、そうめん南京など色々な名で呼ばれます。

調理のしかた



食べかた

そうめん風に 麵つゆで

洋風 パスタ

和食風 サウダに



シャキシャキした食感で、キリリと冷やして食べたいですね。皮と種・ワタの部分以外、全部そうめんみたいになります。



6月17日(月)

今日の給食は ごはん ホッケの一夜干し そうめんかぼちゃの中華サラダ
とうにゅうみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳です。

そうめんかぼちゃとは、主に新潟県で採れるかぼちゃで、ラグビーボールのよ
うな形をしています。

熱を加えると果肉がそうめんのようになるめずらしいかぼちゃです。

魚には骨があるので、気を付けて食べましょう