料理の語源探訪 13

トウガン（冬瓜）

原産は熱帯アジアとされ、わが国には五世紀頃に朝鮮半島から渡来したといわれています。名前については、中国名の「冬瓜」を中国語の発音でそのままトウガンとして呼称されています。濃緑色の偏球から長円筒の果実となり、最も大きい果実では、現在 10kg に達し、品種によっては果実に白い粉を有するものとそうでない品種の２種類があります。

その旬は ７～ ９ 月であり、保存性が高く、風通しのよい場所に置いておけば冬まで保つことから、この名前がついたとされています。さわやかで、淡泊な味わいは、ほかの夏野菜には見られない特徴で、中国では胃の働きをよくするとして暑気払いによく利用されるようです。成分は水分が 98%と多く、他にビタミンＣやカルシウムが少しずつ含まれるだけです。栄養価はあまり高いとはいえませんが、昔から利尿作用を促し、むくみや暑気あたりに効果がある夏野菜として民間療法に利用されてきました。これは体温が上昇しやすく水分をとりがちな夏に、トウガンにたっぷり含まれる水分が、尿量を増加して余分な水分を排出させ、ほてったからだを冷ますように働くためなのです。トウガン自体にはあまり味がないので、含め煮のように薄味で煮たり、田楽のように味噌でからめたりすると、淡泊な風味が引き立ちます。甘味とはあまり合わないので薄い塩味で調味するのがよいとされています。煮るときはまず皮を厚めにむいて、やや大きめに切り、４～ ５ 分下ゆでするか、はじめに油通しをすると煮崩れしにくくなります。明治以降は生産も徐々に減少し、今では一部地域に栽培があるのみとなりました。

引用参考文献

1） なにわの大阪の伝統野菜
　　編著者　なにわ特産物食文化研究会
　　社団法人　農山漁村文化協会

2） クスリになる食べ物辞典
　　監修者　池上保子
　　発行者　田村正隆

文責：集管　松本勲