

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 4/Aug/2014/vol.308

グリーンマロー ホワイトマロー（長野県産）

ペポカボチャとズッキーニを交配させてできた新品種の野菜。市場で初めて見たのは数年前ですが、最近では生産者も増えてきたようです。見た目は栗南瓜のようですがナイフもスッと入り、質感はズッキーニ、白瓜に似ています。調理もしやすく薄くカットしてサラダで食べると香りも食感も爽やかです。それ以外にも揚げ物や炒め物でもまたはグリルでも、油との相性も良く素早く火の通りも良いようです。味に癖がないのでスープや汁物に入れてもよしという、比較的何にでも対応できる野菜です。別名「サラダカボチャ」「フルーツカボチャ」と呼ばれることもあって、そのまま食べるとシャキシャキ、ポリポリとした食感で皮を剥かず種もワタも食べられます。サラダにできる新たなジャンルの果菜が登場です。マローにはカリウムも豊富に含まれており、カリウムは体にこもった熱を外に放出してくれる作用があるそうで、夏の暑さの中では特に摂取したい成分を持った野菜でもあります。この季節は瓜類の野菜がお料理に上ることが多くみられますが、またひとつ面白い野菜が登場することで、多くのレシピが生まれるのも楽しみなところですよ。