

ウリ 瓜

ウリ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 原康明(編集)(2009), 四季の野菜大図鑑, 株式会社世出版社
 講談社(編集)(2013), からだにやさしい旬の食材野菜の本, 講談社

他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準 少 多											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冬瓜	産地												
	茨城												
	神奈川												
	静岡												
	愛知												
沖繩													
はやとうり	栃木												
白瓜	産地												
	千葉												
	山梨												
はぐらうり	千葉												

○産地情報

【冬瓜】

神奈川：食べきりサイズのミニとうがもも入荷している

愛知：地面に触れないように緩衝材を敷き、玉を定期的に回して色むらができないように栽培。

収穫後には玉を磨き、光沢を出して出荷している。

沖繩：冬場の入荷を支えている。

沖繩の方言では「シブイ」と呼ばれている。

【白瓜・はぐらうり】

山梨：白瓜のみ入荷

千葉：はぐらうりの主力産地

【はやとうり】

栃木：多摩青果では栃木からのみ入荷している

○瓜の選び方と保存方法

冬瓜		
選び方		実がしまっずと重く、ブルーム(白い粉)をふいているもの。カットものは、種がしっかり詰まっているもの。
保存	生	丸ごとの場合は冷暗所で保存。 (温度10℃前後であれば長期間保存可能) カットしたものはラップで包み 冷蔵庫野菜室で保存。
はやとうり		
選び方		表面に傷や色むらが無く、みずみずしさを感じるもの。ずっしりと重いもの。
保存	生	乾燥に弱いため、新聞紙で包んで冷暗所で保存
白瓜		
選び方		果皮にツヤがあり、ずっしりと重いもの。 歯応えを求めるのであれば、淡い緑～黄緑色のもの。
保存	生	新聞紙で包んでポリ袋に入れて、冷暗所または 冷蔵庫野菜室で保存
はぐらうり		
選び方		果皮にツヤがあり、ずっしりと重いもの。 縞模様がはっきりしているもの。
保存	生	新聞紙で包んでポリ袋に入れて、冷暗所または 冷蔵庫野菜室で保存
共通		
保存	冷凍	皮・種を取り除きフリーザーバッグに入れて保存

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。

ウリ 瓜

ウリ科

○瓜とは

一般的にウリ科植物の食用とする果実を指す。ウリ科の植物は世界に600種以上あるといわれている。日本で食用としているのは大きく分けて冬瓜、西瓜、メロン、胡瓜、南瓜、ゴーヤなどである。

冬瓜

丸形、円筒形、楕円形など

様々な種類がある。夏に収穫し

冷暗所に置いておけば冬まで保存

できるため「冬瓜」の名が付いたとされる。

ほとんど水分でできている野菜。

果肉はやわらかく、味も香りも淡白で

クセがない。皮を薄く剥くと煮崩れしにくくなり

翡翠色に仕上がる。

適した料理：旨味の強いだし汁の煮込みやスープ、あんかけ

田楽のような表面に味をからめた料理など



白瓜

完熟すると白くなるため、この名が付いたとされる。

胡瓜に似ているが、水分は少なく

果肉は綿密でかたいため、程よく歯応えがある。

適した料理：メロンの仲間に分類されるが

甘味はなく、さっぱりしているため

漬け物に向いている。

味噌漬けや奈良漬けなど濃い味付けが

おすすめ。酢の物や和え物などにも。



はやとうり

アメリカから鹿児島に持ち込まれ栽培広まったことから

「薩摩隼人(鹿児島^{さつま}の武士を指す言葉)の瓜」

という意味で「隼人うり」の名が付いたと

される。白色種と緑色種があり多摩青果には

緑色種が入荷する。シャキシャキとした食感

で歯切れが良い。果肉から染み出る白いアクは

触れるとかぶれの原因になるため注意。

調理前、半分にカットし断面をこすり合わせて

アク抜きをすると良い。

適した料理：サラダや炒め物、きんぴらなどに。

他の瓜同様、漬物にも向いている。



【白】

【緑】

はぐらうり

白瓜の仲間。果皮が濃い緑色で縞模様が入っている青系と淡い緑色の白系があるが

現在は主に青系が出回っている。

白瓜に比べ大きく、やわらかい食感が特徴。

はぐらうりという名も

「歯がぐらつく人でも食べられる」ということ

から付いたとされる。

適した料理：白瓜同様、味が淡白なため

漬物に向いている

