

# 野菜もの知り百科

トウガン（ウリ科トウガン属）

土壤医●藤巻久志

西瓜（スイカ）、南瓜（カボチャ）、胡瓜（キュウリ）、越瓜（シロウリ）、糸瓜（ヘチマ）など、ウリ科の野菜には漢字の読みが面白い物が多くあります。トウガンは冬瓜と書きますが、冬に取れるからではなく、夏に収穫して冬まで貯蔵できるのでこの名前が付きまして。

生育適温 25～30 度の高温性で栽培期間も長いので、夏が短い寒地（年平均気温が 9 度未満の地域）での栽培は難しいです。栽培が盛んな亜熱帯（同 18 度以上）の沖縄では「シブイ」ともいい、「シブイ」の 4 と「トウガン」の 10 で 4 月 10 日を「とうがんの日」にしています。

トウガンの原産地は東南アジアの熱帯で、中国には 3 世紀ごろに伝わり、種子も消炎や利尿などの薬として利用されていました。日本には 5 世紀ごろに伝わり、奈良時代には食されていたという木簡があります。

品種には大玉系（10kg 程度）、中玉系（5kg 程度）、小玉系（1～2kg）があります。果形は長楕円（だえん）形と丸形があり、「長トウガン」は 70cm 以上の果長になります。大玉系のカット売りもされていますが、近年は小家族でも一度に使い切れる小玉系が人気です。

未熟の多くのトウガンの果皮には、触ると痛いぐらいの産毛が生えていて、熟すにつれて産毛は落ちていきます。完熟するとブルーム（果粉）という白いろう状粉を吹きます。ブルームはキュウリやブドウなどにも発生し、人体には無害です。キュウリと同じように、艶々のブルームレストウガンもあります。

果実の 95% は水分で、カリウムやビタミン C を多く含みます。カロリーも低く、ダイエットにも向く野菜です。皮とワタを除いた部分を利用します。果肉は柔らかく、淡泊な味なので、昆布やかつお節などのだしがよく染みます。体温を下げる働きもあり、豚肉との料理を食べると夏バテ防止になります。

