



材料（3～4人前）

冬瓜 約550g

生姜 適量

(A)

水 500cc

京のしろだし 50ml

塩 1g

(B)

くず粉 10g

水 大さじ1

冷製冬瓜の葛ひき

みずみずしく、とろっとした食感が特徴の「冬瓜」
食欲が落ちる夏や、少し体調がよくない時期に大変
おすすめです！

調理方法に悩まれる方も多いかとは思いますが、実は
意外と簡単なんです。

作り方

- 1 種とワタを除き、食べやすい大きさに切る。
皮は薄めに剥く。（淡い緑色を少し残すと綺麗）
- 2 鍋に冬瓜とAを入れ、中火にかける。
蓋をせずに約25分コトコト煮る。
- 3 冬瓜に透明感が出て柔らかくなったら水溶きくず粉
とBを混ぜながら加え、くずが透明になりとろみがつ
いたら冷蔵庫で冷やしてできあがり。
お好みで生姜のすりおろしを添えてお召し上がりく
ださい。
* 温かいまま食べても美味しい

このレシピで使った商品



京のしろだし