



冬瓜のすり流し汁

冬瓜は方言で「シブイ・スブイ」と呼ばれ、沖縄で昔からよく食べられている野菜です。夏によくとれますが、よく熟すと皮がかたくなり、切らずに風通しのよいところで保存すると、翌年の冬までもつので冬瓜という名前がついたそうです。冬瓜はウリ科の仲間なので水分がたっぷり含まれています。また、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。

今日のすり流し汁は、ソーキ汁や煮物に使う時よりも冬瓜を細かく切っているので、サラッと飲みやすく消化がよい汁物になっています。

