

# はやとうり 集人瓜



## ポイント

実に苦みがあるので、皮をむきよく塩もみして洗い、下ゆでするとよい。

## 保存方法

常温で新聞紙に包み、暗所で保存。  
保存温度が低すぎると低温障害に！

おいしい時期

10~11月

食べ方 下ゆですると炒め物やサラダ、煮物、汁物など調理方法いろいろ。