

食感を楽しむおすすめレシピ

そうめん南瓜と生ハムのシャキシャキパスタ

ダイエットに最適



レシピはこちら



そうめん南瓜の中華スープ

シャキシャキ食感が楽しい



レシピはこちら



そうめん南瓜の豆乳坦々

濃厚スープによく合う



レシピはこちら



別名、金系瓜（きんしゅうり）
 英名、スパゲティスカツシユ
 あっさりした食味で酢の物にも

そうめん南瓜

果肉がそうめん状にほぐれる珍しいカボチャ

栽培例

● まく時期 ■ 収穫期

| 地域/月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 冷涼地 | | | | ● | ● | ● | ■ | ■ | ■ | | | |
| 中間地 | | | ● | ● | ● | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 暖地 | | | ● | ● | ● | ■ | ■ | ■ | | | | |

詳しい栽培方法は
こちら

