

旬の野菜

10月

かぼ'ち'ゃ

かぼちゃは「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」、ズッキーニやそうめんかぼちゃに代表される「ペポカボチャ」の3種類に分けられ、現在の主流はホクホクして甘味の多い「西洋かぼちゃ」です。収穫してすぐよりもしばらく置いて追熟させた方が水分が抜けて味が良くなるそうです。冬至にかぼちゃを食べる習慣があるのは、貯蔵が効く野菜だからです。



逗子市
食育推進キャラクター
「しらかちゃん」と
ハロウィン

選
び
方

完全に熟しているかを見極めるには、ヘタの部分がコルクのように枯れて乾いているものを選びましょう。皮にツヤがあって硬く、ずっしりと重みのあるものがよいでしょう。カットされたものは、種が詰まっていたり、果肉の色が鮮やかな色をしているものを選びましょう。

保
存

丸のままなら冷暗所で1～2ヶ月程度、保存が可能です。カットしたものは傷みやすいので種の部分をくり抜き、ラップをして野菜室へ入れて保存しましょう。

栄
養



抗酸化ビタミンのβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCが多く、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やガンなどの発症や進行を抑制します。ビタミンEは、野菜類の中では特に多く含まれており、血行を促進し体を温めるので冷え性の改善に役立ちます。皮には果肉以上にカロテンが含まれているので、皮ごと調理するのがおすすめです。

(参考)JAグループ「野菜の子カラをもっと知る」

いままでの「旬の食材」は **逗子市 食育インフォメーション** で検索してください。

(<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html>)

逗子市福祉部国保健康課

簡単！！かぼちゃ料理のご紹介

ハロウィンにも・・・ かぼちゃサンド(2個分)

【材料】 かぼちゃ・・・100g (皮をむいて、一口大に切る)
干しブドウ・・・10g (お湯に漬けてふやかしておく)
プレーンヨーグルト・・・16g
塩、こしょう・・・少々
ロールパン・・・2個
(具をはさめるよう
切り込みを入れておく)

ハムやクリームチーズを
加えてもおいしいです！



【作り方】 ①かぼちゃを蒸し器で(またはラップをして電子レンジ)柔らかくなるまで加熱します。
②干しブドウをザルにあげ、水気を切ります。
③①をマッシャー(またはフォークの背)でつぶし、②とプレーンヨーグルトを加えて軽くまぜ、塩、コショウで味を調えます。
④ロールパンに③の具をはさんで、できあがり。

塩分0でもおいしい！ かぼちゃの生姜マリネ(2人分)

【材料】 かぼちゃ・・・80g (厚さ5mm程度に切る)
玉ねぎ・・・80g (薄切りにする)
赤パプリカ・・・30g (厚さ5mm程度に切る)
※ 酢・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ2
おろし生姜・・・小さじ1強
サラダ油・・・小さじ2

【作り方】 ①※の材料をすべて混ぜ合わせます。
②切った野菜を耐熱容器に入れ、水を少々(分量外)加え、電子レンジ(600W)で約3分、加熱します。
③②が温かいうちに①のマリネ液と和え、そのまま冷やして、味がなじんだら盛り付けます。

