

おいしい!かぼちゃのハナシ

かぼちゃは、炭水化物、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含み、ウリ科の中では一番高エネルギーの食品です。

その中でも、抗酸化作用や免疫異能を強める効果のある、β-カロテンの含有量は、野菜中でもトップクラスです。

かぼちゃの違い



←西洋かぼちゃ



日本かぼちゃ→

種類名	主な品種	特徴	使用例
西洋かぼちゃ	えびす、みやこ、栗かぼちゃ	水分が少なく、ホクホクした食感。甘みが強い。	煮物、スープ、菓子類、コロッケ、サラダ
日本かぼちゃ	黒皮、鹿ヶ谷、バターナッツ	水分が多く、ねっとりした食感。甘みが強い。	煮物、てんぷら

おいしいかぼちゃの見分け方

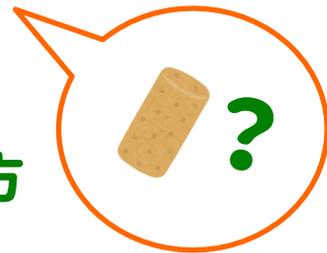
●へたがよく乾燥している

かぼちゃは出荷時にはまだ甘みは弱く、1~2ヶ月ほど置き熟成させることで水分が乾燥して粉質へと変わり甘味も増すので、おいしいかぼちゃになります。熟成具合を見分けるならかぼちゃのへたを見るといいです。へたが**よく乾燥**して**コルク**のようになっているものは良品です。

●縦に線が入っていて、重量感がある

●皮がごつごつしている

●へたの周りがへこんでいる



カットされたかぼちゃの見分け方・選び方

●切り口が濃い

切り売りのものは、切り口の果肉の黄色が濃い物を選びましょう。完熟時には赤みを帯びた黄色をしています。切ったカボチャは種から傷みはじめるので、種が沈み込んでいないものを選ぶようにしましょう。

●種がふっくらとしたものを

カットしたかぼちゃは中の種がふっくらしたものを選びましょう。種は熟したもののほどふっくらとしています。

●種とワタがぎっしりとつまってる

カットしたものは中の種やワタがぎっしりとつまっているものを選びましょう。たねの間に隙間があるものは熟しすぎです。

チエック!





11月のレシピ (1人前)

- ★フランスパン
- ★かぼちゃグラタン
- ★ひじきサラダ
- ★コンソメスープ
- ★果物

一人前あたり	
エネルギー	495kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	15.4g
炭水化物	69.9g
食塩相当量	2.7g



かぼちゃグラタン

かぼちゃ	30g
マカロニ	15g
ほうれん草	30g
たまねぎ	25g
鶏むね肉	25g
チーズ	7g
マーガリン	3g
小麦粉	3g
牛乳	60g
コンソメ	1.5g
こしょう	適量
パセリ	適量



①かぼちゃは種をとり、2～3mm幅の食べやすい大きさに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。

②マカロニはあらかじめ固めにゆでておく。

③鶏むね肉は1～2cm角に切る。また、玉ねぎは1cm幅にスライスする。ほうれん草はさっとゆで、3～4cm幅に切る。

④フライパンで鶏肉、玉ねぎを炒め、火が通ってきたらマーガリン、小麦粉を加え、粉っぽさが無くなるまで炒める。

⑤牛乳、コンソメ、こしょうを加え、火にかけ、とろみがついたら火を止め、ほうれん草、かぼちゃを加える。

⑥器に⑤を入れ、上にチーズ、パセリを散らしてオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

ひじきサラダ

ひじき（乾燥）	4g
コーン（冷凍）	15g
にんじん	5g
サニーレタス	適量
マヨネーズ	8g
こいくちしょうゆ	1.5g
ほんだし	0.1g
トマト	20g

- ①ひじきは水で戻しておく。人参は細切りにする。
- ②人参を先に茹でて火が通ってきたら、ひじき、コーンもさっとゆで、流水で粗熱をとっておく。
- ③マヨネーズ、しょうゆ、ほんだしで和える。
- ④洗ったサニーレタスの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、食べやすい大きさに次ぎる。それを敷いた器の上に③を盛り、ミニトマトを2個飾って出来上がり。

コンソメスープ

レタス	15g
にんじん	5g
ベーコン	5g
コンソメ	1.2g
こしょう	適量
水	130g

- ①レタスは約3cm×3cmの大きさ、人参は細切り、ベーコンは短冊切りにしておく。
- ②お湯を沸かし、人参を先に入れ、柔らかくなったらベーコン、コンソメ、こしょうを加え、味を整える。
- ③最後にレタスを加え、さっと火を通して出来上がり！

