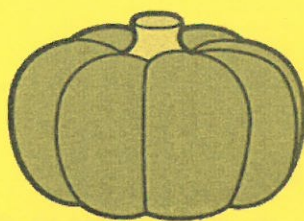


# かぼちゃ



## かぼちゃについて

かぼちゃは、漢字で書くと「南瓜」と記するとおり、ウリ科の緑黄色野菜です。水分が多く粘質で甘味が控えめの日本かぼちゃ、粉質で甘味が強く、市場に多く出回っている西洋かぼちゃ、ペポカかぼちゃの一種で加熱すると糸状の繊維がほぐれて素めん状になる金糸瓜があります。かぼちゃの収穫の多くは7~8月から初秋にかけて全国各地で作られている。生産量では北海道が多く、メキシコ産やニュージーランド産などの輸入かぼちゃも目にするようになりました。

## 栄養

- ・三大抗酸化ビタミンであるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富。
- ・ビタミンEは野菜のなかでもトップクラス。
- ・3つのビタミンが相乗的に働いて活性酸素を撃退し、細胞を若々しく保ち、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の予防に有効。
- ・ビタミンB1、ビタミンB2もバランスよく含むため、糖質、脂質のエネルギー代謝を活発にし、血行促進、細胞の再生、疲労回復に有効に働く。
- ・豊富な食物繊維は腸内環境を整え、便秘を改善する。
- ・カロテノイドの一種「ルチン」も含まれていて眼病予防や眼精疲労に効果がある。

## ●選び方のポイント

ずっしりと重く、表皮に色のむらのない硬いもの。カットされたものは、果肉が鮮やかな黄色で種がくずれずに詰まりワタの乾いてないもの。底の果肉の部分が厚いもの。

### ●保存方法

丸ごとなら風通しのよい冷暗所で1~2ヵ月は保存可能。カットしたものは種とワタの部分を取り除き、ラップをすれば冷蔵庫で1週間は保存可能。数日で食べきれない場合は、固めてして冷凍しておく。



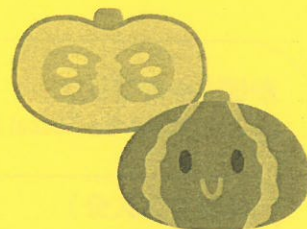
## レンジでかぼちゃの煮物

(1人分;エネルギー84kcal 塩分 1.2g)

### 材料(2人分)

かぼちゃ	150g
めんつゆ(2倍濃縮)	大2
水	大1

- ① かぼちゃを一口大の大きさに切り、どんぶりに入れる。
  - ② 水、めんつゆを入れ、ふたをして500Wの電子レンジで約8分加熱する。
- ※煮汁を残すと減塩になります



## かぼちゃのミルクスープ

(1人分;エネルギー188kcal 塩分 1.2g)

### 材料(2人分)

かぼちゃ	160g	固形コンソメ	1個
人参	50g	水	200cc
たまねぎ	120g	牛乳	150cc
オリーブオイル	大1/2	塩・こしょう	少々

- ① 人参 0.5cm 厚さ・玉ねぎくし型・南京 2cm 角に切る。
- ② 鍋に油を入れ、①を炒める。
- ③ 全体が熱々になったら固形コンソメと水を入れ強火にする。
- ④ 沸騰したらアクを取り、フタをして弱火で10分煮る。強火だと煮詰まってしまうので注意。
- ⑤ ④に牛乳を入れて火を強め、沸騰直前で火を止める。(あればバセリをふる。)

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大賞作品

毎食の 料理に入れよう 旬野菜



## かぼちゃのごま煮

(1人分:エネルギー74kcal 塩分 0.0g)

## 材料(2人分)

かぼちゃ	100g
水	60cc
A 白ねりごま	4g
{ 砂糖	2g
乾燥ひじき	1g
黒ごま	4g

- ① ひじきを水でもどしておく。
- ② かぼちゃを一口大に切り、鍋に皮を下にして入れる。
- ③ 2/3 量の水を鍋に入れ、蓋をして弱火で5分火をかけ、残りの水と①とAを合わせ入れ、更に5分蓋をしたまま煮る。
- ④ 蓋を開け強火にして水分を9割飛ばし、火を止め、黒ごまを入れて混ぜる。



## かぼちゃの温サラダ

(1人分:エネルギー83kcal 塩分 0.0g)

## 材料(2人分)

かぼちゃ	160g	A {	水	大2
パセリ	(あれば) 適量		酢	小2
			オリーブ油	小1/2
			塩・こしょう	少々

- ① 全ての調味料Aを容器に入れ、よく混ぜる
- ② かぼちゃのワタと種を取り、7~8mmの厚さに切る。
- ③ 耐熱皿に大きめのアルミホイルを敷き、かぼちゃを並べ①をまわしかける。パセリを振り、ホイルを上で閉じる。
- ④ トースターに入れ、1000wで12~13分加熱する。その後3分程度庫内で放置する。かぼちゃに竹串がスツと通ればOK。

## かぼちゃのプリン

(1人分:エネルギー78kcal 塩分 0.0g)

## 材料(2人分)

かぼちゃ	60g
豆乳(無調整)	200ml
はちみつ	3g

- ① 加熱して皮を取りつぶしたかぼちゃに、豆乳を少しずつ加えて混ぜます。
- ② 3回ザル等でこす。
- ③ こした液に好みの甘さになるように、はちみつを入れて調整し、器に入れます。
- ④ フライパンに器を入れ、半分くらいの高さの水を入れて中火にかける。ふたは少し開けておきます。
- ⑤ 少しゆすってある程度固まるまで(ゆるゆると揺れる程度まで)蒸す。水がなくなりそうなら足して下さい。
- ⑥ 固まったら冷蔵庫で冷す

## 「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ



マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん

## 大人の部入賞作品

- ・まず一口 一番最初にベジタブル!
- ・野菜大好き 健康家族
- ・健康は毎食食べる野菜から
- ・野菜たっぷり、元気モリモリ 健康家族
- ・毎食に添える野菜で健康長寿

## 子どもの部入賞作品

- ・野さい大好き いただきます
- ・元気なやさいは、あまくておいしいよ
- ・元気なやさいを食べて元気いっぱい
- ・畑からテーブルへおいしいをたくさん!
- ・野菜は命