

健康市場

第 145 号

〒193-0942

八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21. 8. 1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる かぼちゃ (ウリ科)

栄養と薬効: 17世紀にカンボジアから渡来した為、この名がつけました。主成分は炭水化物で、カリウム、カロテン、ビタミンCなど栄養たっぷり。
日本で栽培されているのは、日本かぼちゃと西洋かぼちゃ、ヘポかぼちゃの3種類です。

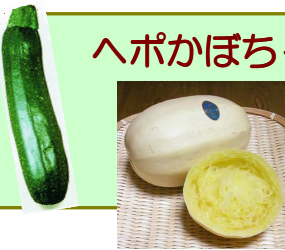
日本かぼちゃ : 中央アフリカ原産で、16世紀にポルトガル人によって渡来。菊座、ちりめん、黒皮、鹿ヶ谷などの種類があり、おもに、関東以南で栽培されているが、今ではしょう肉質は加熱すると、ねっとり粘質。甘味が少なくしっとりした食感で、醤油と相性が良く、てんぷらや、煮物など日本料理に向く。西洋かぼちゃに比べて、低カロリー。



西洋かぼちゃ : (別名: 栗かぼちゃ) 南アフリカ原産で明治時代にアメリカから渡来。えびす、黒皮栗、青皮栗、赤皮栗、雪化粧など。全国で栽培されている。表面が平滑で、肉質はホクホクして、甘味が強い。日本かぼちゃに比べ、糖質は2倍、他の栄養素も多い。カロテン、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB1・B2、ビタミンC、食物繊維など豊富に含む。



ヘポかぼちゃ : ズッキーニ、そうめんかぼちゃ(金糸うり)など。ズッキーニはイタリアで改良された品種で、太さが均一であまり多きすぎないものが良い。そうめんかぼちゃは、その名の通り、麺つゆにつけてそうめんのように食べたり、酢の物に入れたりするようです。



選び方 :

ずっしりと重く、皮がかたいもの

ヘタが乾燥して固いもの



肉厚で赤みが濃く、身がしまっているもの

種がふっくらして、詰まっているもの



保存法

丸ごとなら、10℃前後の風通しが良いところで、1~2ヶ月保存が可能です。カットしてあるものは、種とワタから傷むのできれいに取り除き1週間前後で食べきりましょう。



調理のポイント

- ☆包丁が入らない時は、電子レンジでラップをせずに1/4個で5分ほど加熱すると切りやすくなります。
- ☆強火にすると煮崩れてしまうので弱火~中火で調理しましょう。
- ☆切ったかぼちゃに3時間ほど砂糖をまぶし、そこへ少量の酒をまぶすとホクホクして美味しく食べられるそうです。興味のある方はお試しを！
- ☆ワタの部分には、カロテンが豊富なので、出来るだけワタは残しましょう！甘みがあるので、お砂糖は控えめに。



タネも食べられるんです。

- ☆タネには、動脈硬化の予防になると言われるリノール酸、オレイン酸が含まれています。
- ☆主成分は、50%が脂質。たんぱく質、亜鉛が豊富。

※食べすぎには注意しましょう。



冬至にかぼちゃを食べるのは、なぜ??

☆夏野菜なのに、なぜ冬に食べるのでしょうか？

実はかぼちゃの性質と関係があるようです。

ほとんどの品種が、夏に収穫時期を迎えますが、かぼちゃは3~4ヶ月貯蔵するとでんぷんが糖分に分解されて、甘く美味しくなるそうです。

また、かぼちゃは粘膜や皮膚の抵抗力を高めるカロテンやビタミン類が豊富ですので、風邪の予防に効果的です。

冬に野菜が不足した昔の人にとって、絶好の栄養であったのは、想像できますね。



☆☆☆食べてみよう！☆☆☆

かぼちゃの煮付け

《材料》

かぼちゃ	1/4 個
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
醤油	大さじ1

《作り方》

- ①かぼちゃは、タネをとり、食べやすい大きさに切る。
ところどころ皮を剥くと、味がしみ込みやすく、煮崩れしにくくなります。
- ②鍋にかぼちゃを入れ、ヒタヒタに入れます。(多すぎないのがポイント)
- ③②を火にかけます。この時、強火にすると煮崩れるので中火にし、煮立ったら弱火にし10分ほど煮ます。
- ④砂糖、酒、みりん、醤油を加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮ます。

