

夏の食材

かぼちゃ



かぼちゃには大きく分けて、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。日本かぼちゃは甘みが少なく粘質で煮崩れしにくく、煮物に適しています。西洋かぼちゃはホクホクして甘みがあり、現在流通しているものの90%近くを占めています。ペポカボチャは見た目が特徴的で、ほとんどが観賞用とされていますが、ズッキーニやそうめんかぼちゃなどは食用とされています。

【栄養】

β-カロテン

かぼちゃの黄色い色は豊富に含まれているカロテンの色です。カロテンは体内に入ることにより、ビタミンAに変化します。ビタミンAは粘膜を丈夫にし、抵抗力を高める働きがあります。

ビタミンC・E

細胞の再生を助けるビタミンC、血行をよくし、皮膚の新陳代謝を高めるビタミンE、この2つが多く含まれているため、夏の紫外線から肌を守る働きがあります。

【選び方】

①持った感じがずっしり重い ②へたのまわりがくぼんでいる ③表面のかわに色むらがなく形が整っているものを選びましょう。へたの部分が十分乾燥しているのが完熟の証です。

【保存方法】

- ・まるごとの場合は10℃前後の涼しくて、風通しのよいところで保存すれば1~2ヵ月もちます。
- ・カットしたものは、種とワタの部分から傷むので、スプーンでくりぬき、ラップをして冷蔵庫で保存すれば1週間もちます。

かぼちゃを使ったレシピ



いいかぼちゃ

1人分 117kcal 塩分 0.7g
 ビタミンA 248μg ビタミンC 33mg ビタミンE 3.7mg

【材料(2人分)】

・かぼちゃ	150g	A	・しょうゆ	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2		・みりん	大さじ1/2
			・水	25cc

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切ります。
- ②フライパンにごま油を入れ、弱めの中火で熱し、かぼちゃを入れて炒めます。
- ③かぼちゃにこんがりとした焼き色がついたら混ぜ合わせたAを加えて、ふたをし、弱火で蒸し焼きにします。
- ④かぼちゃが柔らかくなったらふたをとって中火に戻し、汁けがなくなるまで炒めます。

★調理のポイント★

最後にしっかりと汁けをとばすことにより、仕上がりがほくほくになります。