

冬至とカボチャ

日が一年で一番短く、これから日が長くなっていく昇り調子の日（冬至）に「ん」が付く食べ物を食べることで「運」を付けようと「ん」が2つも付く「^{なんきん}南瓜（カボチャ）」が食べられるようになったと言われています。

カボチャの収穫は夏ですが、3か月前後寝かせることで、デンプンが糖に変換されより甘くなるので、一番おいしく食べられるのは冬のこの時期！緑黄色野菜の少ない冬場に向けた保存食として、ビタミン、カロテン等の栄養素の豊富なカボチャを一番美味しい時期に食べる、とても理にかなった先人の知恵と言えます。



カボチャの栄養

カボチャは、ほうれん草に匹敵するほどのB-カロテンをはじめ、ビタミンC、ビタミンB、カリウム、カルシウム、食物繊維などなど、冬に不足しがちな栄養が満点！

皮膚や粘膜を強化して風邪予防、動脈硬化や心筋梗塞の予防、美容効果や便秘の改善に役立ちます。

カボチャの調理ポイント

★カボチャを炒めるとすぐに焦げてしまうのは糖分が多いから！あらかじめ電子レンジで火を通してから、表面だけさっと焼き上げると綺麗に美味しく食べられます。

★カボチャを切るときも、そのままだと固くて切りにくいので2分くらいレンジで温めると良いでしょう。

★煮物にする場合、カボチャが完全に浸るくらいの出汁の量で煮込むことでしっとりとした食感を楽しむことができます。弱火でじっくり煮ることで味がしみ込み更にGOOD！

★また、半分の量の出汁を使って強火で一気に水分を飛ばすように仕上げると、ホクホクとした食感を楽しめます。好みによって作り分けてみてください。

