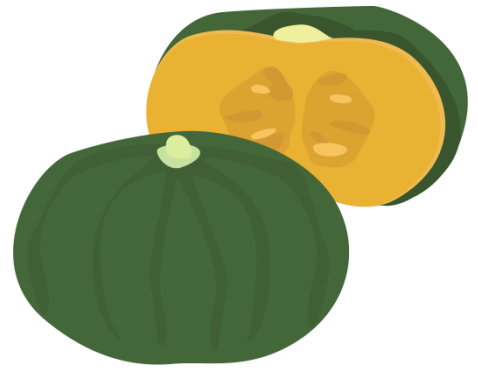


カボチャ

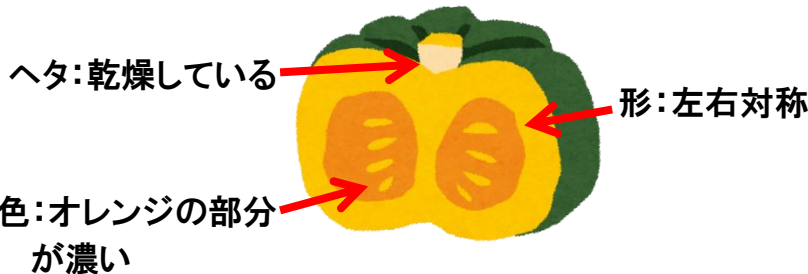


●カボチャの栄養素と効能●

カボチャは、**βカロチン(ビタミンA)**が豊富な他、**ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄**などをバランスよく含んだ、栄養面で優れた野菜です。カボチャには体を温める効果があるので、冷え性の方にはうってつけの野菜です。温かいスープにして飲めば保温効果は抜群で、病後の体力回復にも効果があります。

カボチャのビタミン類、ポリフェノール、ミネラル、食物繊維等は、皮やワタに多く含まれています。調理の際は、これらの部分も上手に使うといいでしょう。ちなみに、**ビタミンA**と**ビタミンE**は脂溶性なので油と一緒に調理すると体内での吸収率がよくなります。

●カボチャの見分け方●



皮がかたくて、形が左右対称のもの。また、へたがしっかり乾燥しているものは完熟しています。また、皮にオレンジ色の部分がある場合は、色が薄いものよりも濃い方が熟しています。カットしてあるものは、果肉の色が濃く肉厚でふっくらとした種とワタが詰まっているものがよいでしょう。

●カボチャの保存方法●

丸ごとのもの…**新聞紙に包んで**風通しのよい涼しい場所で保存します。適温は10～15℃くらいで、保存状態がよければ1～2ヶ月の保存が可能です。

カットしたもの…種やワタを取り、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。数日以内に食べきれない場合は、**固ゆでして冷凍**しておくとい良いでしょう。また、茹でたものを熱いうちにつぶしておけば、サラダやコロッケ、スープなどを作るときにすぐに活用できます。

黄金比!!カボチャの煮物

●材料●

- ・カボチャ 大なら1/4個、小なら1/2個
- 黄金比率の煮汁□
- ・水 200CC
- ・醤油・酒・砂糖・みりん 各大2



●作り方●

- 1、カボチャは、ホクホク感が大事です。小さく切ると味が染みすぎて濃くなりがちなので、なるべく大きく切るといいです。
- 2、鍋に黄金比率の煮汁を入れ強火にかけ沸騰したら大きめに切ったカボチャを入れ強めの中火にし、アルミ箔で落とし蓋をします。

- 3、煮汁の量が1/3程度になくなるまで煮詰めてください。火の通りに不安があればそのまま3分余熱で放置するとホクホクになります。(余熱で蒸らすのは3～5分までです。)
- 4、ホクホクのカボチャの出来上がり。

☆おまけ☆

色を薄めに出したいときや、カボチャが肉厚ではないときは味が濃くなりやすいので醤油だけ大さじ1にするといいです。