

今日の食材

かぼちゃ



今月のレシビ

かぼちゃまんじゅう

材 料 (4人分)

| | |
|-----------------|--------------------|
| かぼちゃまんじゅう | しょうがあん |
| かぼちゃ…………… 150g | かつおだし…………… 150ml |
| なす…………… 1/4本 | 薄口しょうゆ…………… 10ml |
| ズッキーニ…………… 1/4本 | みりん…………… 10ml |
| むぎ枝豆…………… 10粒 | 片栗粉…………… 少々 |
| クルミ…………… 適量 | しょうがしぼり汁…………… 小さじ1 |
| 卵 (全卵)…………… 1個 | 飾り |
| むきエビ…………… 10尾 | ミツバ…………… 適宜 |
| 鶏ミンチ…………… 60g | ミョウガ…………… 適宜 |
| 塩・こしょう…………… 適宜 | パプリカ…………… 適宜 |

栄養価 (1人当たり)

| | |
|--------------------|------------------|
| エネルギー…………… 401kcal | タンパク質…………… 32.8g |
| 脂肪…………… 11.4g | |

作り方

- ① なす、ズッキーニ、エビは1cmくらいに切り、大きなクルミは砕く。
- ② かぼちゃは皮をむいて、種とワタを取り、ラップに包んで電子レンジで6分加熱する。
- ③ 粗熱を取ったかぼちゃをボウルに入れ、つぶし、①の材料、枝豆、卵、鶏ミンチをあわせて、塩・こしょうで薄く味をつける。
- ④ ③を8等分にして丸めラップに包み、真ん中を少しくぼませて、レンジで1個につき30秒程度加熱する。
- ⑤ かつおだし、薄口しょうゆ、みりんを鍋に入れて沸かし、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、しょうがのしぼり汁で香りをつける。
- ⑥ ④を器に盛り付けて⑤をかけ、細切りにしたミョウガ、結びミツバ、パプリカを彩りよく飾る。

栄養士チェック

かぼちゃには粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪予防に効果的なβカロテンや、若返りビタミンといわれる老化防止作用のあるビタミンEが多く含まれています。脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。また、食物繊維も豊富なので、コレステロール値を下げ、便秘解消、大腸がん予防にも役立ちます。



レシビ紹介者

旬菜はる 上地敬幸さん

地元の野菜をふんだんに使って、盛り付けの彩りを工夫し、目で楽しめるお料理をつくっています。またご家族でゆったりお食事してもらえ

るように心がけています。

ほっこりとして、甘みのあるかぼちゃは、子どもからお年寄りまで好まれます。いろんなアレンジで楽しみましょう。

16世紀にカンボジア経由で日本に渡ってきたため、カンボジアがなまり「かぼちゃ」と呼ばれるようになったようですが、原産地は中央アメリカや南アメリカです。「冬至に食べると病気になるらしい」といわれ、冬の野菜のように思われがちですが、かぼちゃは夏が収穫期です。野菜類の少なくなる冬まで保存ができるため、栄養満点のかぼちゃを食べて元気に冬を越そうとしたようです。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いのですが、かぼちゃは収穫後10日から1カ月ほど保管することで実の中のデンプンが糖分にかわり、おいしくなります。



作付面積：18ha (県内第1位)

収穫量：265t (県内第1位)

参考：平成17年愛媛農林水産統計年報

皮が固いため調理するのが大変ですが、皮が固くしまっているほど良いかぼちゃなので、大きい包丁で切り分け、使う分を皮ごとラップで包み、レンジで柔らかくしてから調理すると簡単です。



ジュニア野菜ソムリエ
上地直子さん

野菜ソムリエのひとこと

ヘタが太く、ずっしりと重いものを選びます。ヘタがコルクのようになり、まわりがくぼんだものが完熟しています。

カットしたものは、種とワタを取り除きラップをして、冷蔵庫で保存し、なるべく早く調理しましょう。

食育ワンポイントチェック

自然の恵みで夏を元気に乗り越えよう！

かぼちゃなどのさまざまな夏野菜が旬の時期を迎えています。旬の食材は味もおいしく、ビタミンC、Eやミネラルなどが豊富です。

夏バテを予防する効果があり、暑い夏を元気に越えるために欠かせない食材です。

「旬の物をいただく」という自然の流れと私たちの体のリズムは密接に関係しているのです。