

材料(4人分) しょうがあん かぼちゃまんじゅう かぼちゃ………… 150 g <mark>かつおだし…………… 150</mark>ml <u> なす……</u>……… 1/4本 薄<mark>口しょう</mark>ゆ・・・・・・・ 10ml ズッキーニ ……… 1/4本 みりん・・・・・・・・・・・・・・・ 10ml むき枝豆・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10粒 <mark>しょうがし</mark>ぼり汁…<mark>… 小さじ</mark>1 卵 (全卵) 1個 むきエビ・・・・・・・ 10尾 ミツバ・・・・・ 適宜 鶏ミンチ・・・・・・・ 60 g <mark>ミョウガ・・・・・・・・・ 適</mark>宜 適官 栄養価(1人当たり) エネルギー ··········· 401kcal タ<mark>ンパク質 ······· 32.</mark>8g

作引方

- 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、 水溶き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

脂肪 ····· 11.4a

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<mark>カロテン</mark>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。





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。

ふるさと産品通信

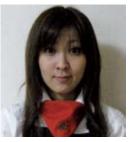
今日の食材かぼちゃ

い中らで野を満るが思いしの1す菜越点冬収わ のデンプンが糖分にかわり、お16世紀にカンボジア経由で日本上を大きり「かぼちゃ」と呼ばれるようですが、かぼちゃは夏いを発表で保存ができるため、分があり、かぼちゃを食べて元気に冬気をで保存ができるため、栄養が、かぼちゃを食べて元気に冬くなり、かぼちゃを食べて元気に冬くなり、かぼちゃな食べて元気に冬くなり、かぼちゃな食べて元気に冬くなり、かぼちゃな食べて元気に冬くなり、かばちゃを食べて元気に冬くなり、かばちゃな食べて元気に冬くなり、かばちゃはり、おばちゃはり、おばちゃはり、おいばちゃなり、おいばちゃない。

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

から調理すると簡単 かぼちゃなので、土皮が固くしまって 、レンジで柔らかくしい、使う分を皮ごとうい、 使う分を皮ごとう 大きい包のが大変



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<mark>の</mark> が完熟しています。

カットしたものは、種とワタ<mark>を</mark> 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。

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ね。

次回の食材は ぶどう です。 問合せ:市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380