

旬を食べる

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)

カボチャ

栄養

抗酸化作用や免疫力を高めるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、食物繊維やカリウムも豊富。疲労回復に役立つとされるビタミンB1や美肌にも効果があるとされるビタミンCなどを含み、栄養バランスが良い。

体に良い食べ方

β-カロテンは果肉よりも皮に多く含まれるため、できるだけ皮はむかずに調理を。また、β-カロテンやビタミンEは脂質と一緒に摂取すると吸収率が高まるので、油を用いた料理が効果的。

保存方法

丸ごと1個の場合は冷暗所で保存。カットされたものは、種とワタをきれいに取り除き、表面にぴったりとラップをかけて冷蔵庫へ。1週間以内には使い切りましょう。冷凍保存の場合は、軽く加熱し、よく冷ましてから保存袋に入れて冷凍庫へ。



生産者の声

JA兵庫みらい 西脇弘吉さん

取材協力: JA兵庫みらい

食用のカボチャは、大きく分けて日本種、西洋種、ペポ種の3種類があり、現在流通しているものの大半が西洋カボチャ。その中でも私は、「ダークホース」と呼ばれる西洋の品種を作っています。カボチャは生育が早いので、ツルや脇から生えてくる股芽をこまめに切るなど、常に環境を整えることが大事。害虫や病気を防ぐために肥料や薬を投入するタイミングを見計らい、確実に実がつくように花が咲いたら手で交配する、実をまんべんなく太陽に当てるなど、栽培中は気が抜けません。日本産のカボチャの旬は、一般的に秋から冬。夏から初秋の収穫期から2~3カ月後がちょうどおいしくなる時期です。ほくほくして甘みが強い西洋カボチャの中でも加西市特産のカボチャ「ダークホース」は特に糖度が高く、まろやかな舌触りが特徴。調味料を一切加えずに煮る、薄く切ってオーブンで焼くなどシンプルに調理し、素材そのもののおいしさを味わうのがおすすめです。愛情を込めて大切に育てたカボチャを、これからもより多くの人に食べてもらいたいと思います。

良いカボチャの選び方

丸ごとの場合は、皮が硬く締まらずずしりと重いものを選びましょう。また、ヘタがコルクのように乾燥しているのが完熟している証拠。カットしてある場合は、種がしっかりと詰まっていて肉厚で色が鮮やかなものが、甘くておいしいですよ。



レシピ

カボチャを使った家庭料理のレシピをご紹介します!
レシピ協力:ベターホーム協会

カボチャのキッシュ風

材料 (2人前) カボチャ……200g
タマネギ……20g
コーン……40g
ピザ用チーズ……60g
塩・こしょう……各少々
卵……1/2個
生クリーム……100cc
牛乳……50cc
塩・こしょう……各少々

作り方

- カボチャは種とワタを取り、1センチの薄さに切る。皿に並べて、ラップをふんわりかけた後、電子レンジ(600W)で2~2分30秒、柔らかくなるまで加熱する。
- タマネギは薄切りにする。
①の皿にタマネギを入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)でさらに約2分30秒加熱する。

コツ カボチャは、食感を良くするため、種とワタをスプーンでしっかりこそげます。水で茹でると水っぽくなるため、電子レンジで加熱しましょう。



- 耐熱皿に、カボチャ、タマネギ、コーンを入れて塩・こしょうをふる。よく混ぜ合わせたAを流し入れ、チーズをのせる。オーブントースターで7~8分、焼き色が付くまで焼いたら、出来上がり。

コツ ピザ用チーズは溶けるタイプのスライスチーズ3枚をちぎってのせても◎。一緒にツナやソーセージ、ベーコンを入れてもおいしいですよ。

カボチャのかんたんスープ

材料 (2人前) カボチャ……150g
タマネギ……50g
バター……15g
水……100ml
スープの素……小さじ1/2
牛乳……200ml
塩……小さじ1/8
こしょう……少々
クラッカー(お好みで)……4枚

作り方

- カボチャは種とワタを取り、形がくずれやすいように薄く切る。タマネギも薄切りにする。
- 鍋にバターを溶かし、タマネギを炒める。しんなりしたらカボチャを加えて軽く炒め、Aを加える。フタをして、弱火で約10分煮る。
- ②のカボチャをそのままマッシャーなどでザツとつぶし、牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を整える。器に盛り付け、砕いたクラッカーを散らして出来上がり。

コツ カボチャの素朴な食感が楽しめるように、カボチャの煮くずれを利用しましょう。

先生からのワンポイント

カボチャを切るときはカボチャの切り口(平らな面)を下にして安定させ、包丁の刃元を使うと切りやすいです。カボチャに含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変わること、皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪予防に役立つといわれています。



ベターホームのお料理教室 梅田教室 ☎06-6376-2601(受付は9:30~17:30) <http://www.betterhome.jp>
難波、神戸(三宮)、京都(四条烏丸)教室もあります。お好きなコースを1回から受講できるチケットも販売中!