



# からだのごちそう

NO. 25  
平成20年12月

## 今回のテーマ 「かぼちゃ」

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われます。昔の日本では、冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べられる野菜もほとんどなくなってしまいました。そこで元気に冬を越せるように

と願いを込め、栄養もあって保存のきくかぼちゃは特別大切に食べていたようです。先人に習い、かぼちゃを食べて寒い冬を無事に過ごしましょう。

## 品種

日本で栽培されているのは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類。

**\* 日本かぼちゃ**…ねっとりとして甘味が少なく水っぽいのが特徴。特にしょうゆとの相性は抜群！40年ほど前までは市場の主流でしたが、現在はほとんどが西洋かぼちゃです。



**\* 西洋かぼちゃ**…別名「栗かぼちゃ」。栗のようにホクホクとして甘いことからこう名付けられました。調理法が多く、デザート類にもよく利用されています。現在では市場の90%を占めています。



**\* ペポかぼちゃ**…多くが海外から輸入された物。この品種で一般的に知られているのはズッキーニやそうめんうり。味は淡白です。どれも色や形がユニークで観賞用としても親しまれています。



## 旬

ほとんどの種類が夏に収穫されますが、かぼちゃはしばらく貯蔵すると甘味が増しておいしくなるため、秋から冬にかけての方が旬と言えるかもしれません。

## 栄養成分

代表的な緑黄色野菜でビタミン類が豊富に含まれています。中でも体内でビタミンAに変わるβカロテンを多く含み、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪や生活習慣病、ガン予防に効果があるといわれています。また、糖質も多く、特に西洋かぼちゃは日本かぼちゃの倍以上の糖質を含んでおり、甘味が強いことを示しています。



## 目利き

切ってある場合には赤味が強いもの、丸ごと買う場合にはヘタを見てコルク状に枯れている物を選びます。また、がっしりとした形で重い物、果肉の厚い物も選ぶ際のポイントになります。

今年の冬至は  
12月21日  
日曜日

『邪気を祓う小豆』と『運を呼ぶかぼちゃ』を併せた冬至に食べたい1品

## 小豆かぼちゃ(かぼちゃのいとこ煮)

### 材料(2人分)

- ・かぼちゃ 280g(1/4個)
- ・出し汁(水+だしの素でもOK) 180cc
- ・砂糖 4g(大さじ1/2)
- ・醤油 9g(小さじ1/2)
- ・みりん 19g(大さじ1)
- ・塩 少々
- ・小豆缶詰 60g(お好みで加減)

☺ 缶詰を使って簡単に♪豆から煮て作ってもおいしいですよ。



### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き、3~4cm角に切る
- ② 鍋にかぼちゃと出し汁を入れ、調味料を加えて火にかける
- ③ 落とし蓋をして、初め強火、後は中火で煮る
- ④ 汁気がなくなったら火を止める
- ⑤ 別鍋に小豆あんを入れて2~3倍の水を加え、火にかける
- ⑥ 煮えたかぼちゃに⑤の小豆を流し入れ、一煮立ちさせてできあがり

## 簡単！かぼちゃプリン

### 材料(プリン型6個分)

- ・かぼちゃ 75g(1/10個)
- ・市販のプリンミックス 1箱(60g位)
- ・牛乳 400g(2カップ弱)
- ・卵黄 1個

市販のプリンミックス  
がワンランクアップ☆



### 作り方

- ① かぼちゃを電子レンジで4分程加熱し、皮を除いてつぶし、裏ごしする
- ② 鍋に牛乳、卵黄、プリンミックスを入れて混ぜ合わせ、中火にかける  
**焦げないように注意！**
- ③ 沸騰したら火を弱めて、さらに1分加熱する
- ④ ③に裏ごしたかぼちゃを少しずつ溶き混ぜながら加える
- ⑤ プリン型に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固まれば出来上がり

(株)リライアンス 栄養士：

為政・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・島岡・新川・中野・西光・広井・廣田・藤原