



今回のテーマ『かぼちゃ』

かぼちゃは大きく分けて西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があり、現在では西洋かぼちゃが主流になっています。

かぼちゃの栄養

かぼちゃの果肉の鮮やかなオレンジ色はβ-カロテンによるものです。体内で必要に応じてビタミンAに変わります。抗酸化作用があるほか、ビタミンAとして風邪などの感染症予防やがんの抑制などの働きもあります。ビタミンCとビタミンEも多く含まれておりその相乗効果で血行の促進や肌荒れの防止効果も期待できます。

β-カロテンの吸収率を高めるには油と調理するのがよい！



旬

収穫期は夏から初秋にかけて。収穫後、10℃前後で風通しのよいところに丸ごと置いておくと追熟していき、水分が抜け甘味が増します。そのため秋から冬が食べごろです。

選び方

皮にツヤがあって硬く、しっかりと重みのあるものがよい



へたはコルクのように枯れて乾き、まわりがくぼんでいるものが完熟している

カットされたものを買うときは果肉のオレンジ色が濃く、わたの部分がないものがよい

保存方法

丸ごとの状態なら常温で保存できる。カット済みのものはわたと種を除いてからラップに包み、冷蔵庫で保存する。ゆでたかぼちゃはタッパーなどの保存容器に入れ冷凍保存してもよい。

かぼちゃのサラダ

材料(2人分)
かぼちゃ・・・100g
レーズン・・・20g
ヨーグルト・・・大さじ3
マヨネーズ大さじ3
塩・こしょう・・・少々

作り方
①かぼちゃは種とわたを取り除き、皮付きのまま一口大に切ります。
②耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかぶせて電子レンジ(600W)で1分加熱します。竹串を刺してすっと通ればOK。
③かぼちゃが熱いうちに、フォークで粗くつぶして粗熱を取ります。
④冷めたらレーズンとAを加えてあえる。

かぼちゃのグラタン

材料(2人分)
かぼちゃ・・・100g
玉ねぎ・・・50g
ベーコン・・・2枚
バター・・・大さじ2
小麦粉・・・大さじ2
牛乳・・・2カップ
顆粒コンソメ・・・少々
塩・こしょう・・・少々
溶けるチーズ・・・適量

作り方
①かぼちゃは種とわたを取り除き、食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで5～6分加熱する。
②たまねぎは薄切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
③フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、ベーコンを加える。小麦粉を入れて炒め、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら、Aをいれかぼちゃを加えて軽くつぶす。
④グラタン皿に入れ、チーズをのせオーブントースターで焼く。



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
株式会社リリアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：濱田

