

緑 4 西洋かぼちゃ



かぼちゃの特徴

ウリ科に属する果菜です。関西ではなんきん(南京)、関東ではとうなす(唐茄子)、西日本ではぼうぶら(ポルトガル語に由来)とも言います。かぼちゃにはいろいろな種類がありますが、日本種には黒皮かぼちゃなどがあり、果実に接する部分に五角の座があるのが特徴です。西洋かぼちゃはくりかぼちゃが一般的に出回っています。その他ズッキーニ、金糸瓜(そうめんかぼちゃ)もあります。

栄養成分

主成分は炭水化物で糖分の1/3はショ糖です。また代表的な緑黄色野菜で、栄養的にも優れています。夏野菜として得がたいビタミンA(カロテン)の給源であり、ビタミンB群を多く含んでいます。西洋かぼちゃはビタミンCも豊富です。日本かぼちゃは、西洋かぼちゃに比べ水分が多い分、エネルギーが半分程度です。水溶性と不溶性の食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
91kcal	20.6g	450mg	15mg	0.5mg	4000μg	0.07mg	43mg	3.5g

含め煮



2人分の材料と下処理

かぼちゃ	100g…くし型に切り、面取りをする
さやいんげん	5g…ヘタと筋を取る
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	100cc

作り方

- ①かぼちゃはくし型に切り面取りをする。
- ②いんげんは塩茹でして、ななめに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、調味料、かぼちゃを入れて軟らかく煮含める。
- ④盛り付けにいんげんを飾る。

コメント

かぼちゃは煮くずれしやすいので、強火では煮ないようにします。かぼちゃは皮を取り除き、適当な形に切り分け、弱火で煮含めると軟らかくなります。「舌で潰せる軟らか食」になり、介護食としてもお勧めです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
56kcal	257mg	1.8g	0.7g

選び方

色むらのあるものは、その部分が土と接して日が当たらなかったためです。緑色が濃く、縞模様がはっきりしていて、ずっしりと重いものを選びましょう。

かぼちゃは、収穫してからしばらく熟成させるとおいしくなります。皮が乾いてくすんだものが熟した証拠です。

切り売りのものは、切り口の果肉の色が鮮やかで濃く、肉厚なものを選びましょう。種がつかまっていて、沈み込んでいないのもポイントです。

保存方法

10℃前後で保存しましょう。丸ごとの場合は、風通しのよいところに置けば冬までもちます。

切った場合は、種とワタの部分から傷むので、必ずきれいに取り除いてからラップをし、冷蔵庫の野菜室で保存し、1週間くらいで使い切りましょう。

また、冷凍保存するときは、カットして茹でてよく冷ましてからくっつかないように少し離すか、または、粗く潰してから保存袋に入れて冷凍しましょう。

南蛮漬け



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
160kcal	333mg	2.6g	0.8g

2人分の材料と下処理

かぼちゃ 100g…種を取り、5mm程度の幅に切る
 ながうり 40g…縦半分に切り分け、種を取りななめに切る
 たまねぎ 20g…くし型 1cm程度に切る
 赤ピーマン 20g…種を取り 1cm幅に切る
 ひとつもじ 少々 揚げ油 大さじ3
 南蛮酢 砂糖 大さじ2 薄口しょうゆ 小さじ2
 酢 大さじ3 だし汁 大さじ3 とうがらし少々

作り方

- ①酢と同量のだし汁を用意し、調味料を合わせて南蛮酢を作る。
- ②それぞれの野菜を160℃の温度で素揚げし、南蛮酢に漬け込む。

コメント

とうがらしのアクセントでかぼちゃの甘みも強く感じ、またながうりの苦みも和らぎ、さっぱりとして食べられます。

パンプキンスープ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
100kcal	292mg	2.3g	1.0g

2人分の材料と下処理

かぼちゃ 100g…種を取り皮をむいて 1cm角に切る
 たまねぎ 20g…1cm角切り
 にんじん 20g…1cm角切り
 ベーコン 20g…1cm長さに切る
 コンソメ 1個 水 300cc

作り方

- ①鍋に水を入れ、材料を加えて煮る。
- ②柔らかくなったらコンソメを入れる。

コメント

ローリエなどの香草を加えて煮込むと風味がよくなります。また、できあがりをミキサーにかけ、シチューの素を加えるとポタージュスープになります。

そばろ煮



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
113kcal	373mg	2.8g	0.9g

2人分の材料と下処理

かぼちゃ 100g…一口大の大きさに切る
 たまねぎ 40g…みじん切り
 にんじん 20g…みじん切り
 干しいたけ 1g…さっと洗い、水につけて戻す
 (急ぐときは、ひとつまみの砂糖を入れる)
 鶏ひき肉 40g グリンピース 5g サラダ油 小さじ1/2
 だし汁 大さじ3
 調味料 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①鍋にサラダ油を入れ、ひき肉、野菜を炒めて火が通ったらかぼちゃを加える。
- ②スチームケース調理器に炒めた①の材料、だし汁、調味料の順に入れて、レンジで約6分間加熱する。

コメント

生の材料を全部スチームケースに入れてレンジにかけるとより簡単です。