

今月のテーマは かぼちゃ(南瓜) です !!

かぼちゃは、ウリ科カボチャ属の植物で、色々な風土になじむので世界中で栽培され、品種もさまざまです。日本で一般的に栽培されているかぼちゃは、**日本かぼちゃ**・**西洋かぼちゃ**・**ペポかぼちゃ**の大きく分けて3種類です。旬は6~9月ですが、日本かぼちゃや西洋かぼちゃは3~4ヵ月貯蔵するとでんぷん質が糖に分解されるため、冬に美味しくなります。冬至の頃にかぼちゃが美味しいのはこのためです。

かぼちゃの種類

日本かぼちゃはねっとり粘質があり、日本料理に適しており、50年ほど前までは市場の主流でしたが、現在は甘味が強く、ほくほくした味わいで栄養価も高い**西洋かぼちゃ**が主流となっています。**ペポかぼちゃ**は、ズッキーニやうりかぼちゃのことで、形は細長い物や小型のものが多く淡白な味わいで、一般的なかぼちゃとは味も風味も全く異なります。

かぼちゃの栄養

緑黄色野菜であるかぼちゃには、果肉の黄色のもとである**カロチン**をはじめ、**ビタミンB**、**ビタミンC**、**カリウム**などが含まれています。緑の皮の部分にも栄養はたっぷりです。調理は皮付きのままをオススメします。また、かぼちゃの種に含まれる**リノール酸**は、動脈硬化の予防に良いとされています。種を天日干して、フライパンで炒り、殻を割ってそのまま食べたり、サラダやスープのトッピングにしても美味しいです。

選び方のポイント

- ヘタがコルク状になりヒビが入っているものが良いでしょう。
- ずっしりと重みがあり、表面にツヤがあるものが良いでしょう。
- カットして販売されているものは、果肉の色が濃く、種がしっかりと詰まっっていて、ワタが乾燥していないものが良いでしょう。



おいしいごはん! かぼちゃのポタージュスープ

材料(4人分) : かぼちゃ(タネとワタを取り除いたもの) …300g
玉ねぎ …1個 牛乳 …400ml 固形コンソメ …2個 バター …大さじ1
塩・こしょう …少々 生クリーム・パセリ …お好みで使用して下さい

- ① かぼちゃ、たまねぎを一口大に切り、ラップをしてレンジで5分ほど加熱する。火が通ったら、皮を取ったかぼちゃとたまねぎをミキサーにかけ、ペースト状にする(ミキサーがない場合は、レンジ加熱後に荒いみじん切りにして、すり鉢でする)。
- ② 鍋に、①のペーストと牛乳、固形コンソメ、バターを入れて軽く煮詰める。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、出来上がり♪
- ④ 器に盛り、お好みで生クリームとパセリを飾るときれいです。



少し色は悪くなりますが、かぼちゃは皮付きのままスープにすると、さらに栄養満点です★