



# 食育の森コーナー

しよいか〜ご習志野店 石井 美智子

## 『かぼちゃ』

「冬至に食べると病気になる」と言われていますが、千葉ではこれからが旬をむかえます。

かぼちゃは免疫力を高めるカロテンやビタミンEがホルモンを調整し体が若返るとか??

また、この調整機能により、肩こりなどの改善に血行がよくなるといわれています。

### 【かぼちゃの主な品種】

○黒皮栗            西洋種    ホクホクとした粉質系で甘みがある。

(エビスかぼちゃ)



## ○坊ちゃん

比較的小型でカロテン含有量が特に多い。



## ○バターナッツ

ひょうたんのような形とクリーム色の薄い皮でや



すい。甘みが強く実はねっとりとしている。

## ○そうめんかぼちゃ

果肉が繊維状なので茹でるとめん類のように



パラパラほどける。

## ○コリンキー

ミニかぼちゃ。クセがなく生食や漬物などに



## ○プッチーニ

ミニかぼちゃ。甘みが強く、レンジで加熱して



調理が楽。

## 【保存法】

カットしたものは傷みやすい。タネの部分をくりぬいてラップをしてから野菜室へ。軽くゆでて冷凍もできる。

## 【カボチャのクリームチーズサラダ】

### ＜材料＞

カボチャ 1/8 個 (200g)

塩 小さじ 1/4

酢 大さじ 1/2

クリームチーズ 45g (室温に戻しておく)



### ＜作り方＞

- 1, かぼちゃは皮を良く洗った後、わた類をとり除きラップをして皮ごと電子レンジ (600w) を 2 分くらいかけ、ひっくり返してまた 2 分加熱する。
  - 2, ボウルにかぼちゃを入れ皮ごとフォークなどでつぶす。  
塩、酢を入れ全体が混ざったら、クリームチーズを小さくして加えて出来上がり。
- ※調理も簡単でクリームチーズを入れることでたんぱく質やカルシウムも補えます。