

万能野菜カボチャ

カボチャ

ウリ科 カボチャ属 原産国:中南米

16世紀中頃にポルトガル人によりカンボジア経由で豊後(現大分県)に渡来
その際に「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」の名がついたといわれている。
ホクホクして甘味が強い西洋カボチャ、ねっとりした日本カボチャ、金糸瓜やズッキーニなどのペポカボチャの3つ種類があります。

一般的に流通しているのは西洋カボチャです。

初夏に九州地方で収穫が始まり、9月頃北海道へと北上します。

収穫後、丸のままなら2ヶ月保存が可能で、秋冬にも食すことができます。

また、国内産が手薄になる時季はニュージーランド、メキシコ、トンガなどの輸入物で補われ、1年を通して出回ります。

収穫直後より、1ヶ月ほどおくとデンプンが糖質に変わり豊かな甘味をもち食べ頃になります。

【栄養】 ビタミンA・C・E カリウム 食物繊維

【選び方】 重いもの ヘタの切り口がコルク状、ヘタの周りがくぼんでいるもの
種がふっくらしているもの

【保存】 カットしてあるものはワタと種を取りラップをして冷蔵庫 丸ごとは冷暗所
茹でる、ピュレ状にして冷凍保存

【用途】 煮る 焼く 蒸す 揚げる 炒める 生(鈴カボチャ)

カボチャの豚肉巻甘酢ソース

<材料&作り方>4人分

カボチャ/200g 豚肉/300g(しゃぶしゃぶ用) 塩・胡椒/少々 サラダ油/少々

①:酢/大3 砂糖/大2 酒/大1 みりん/大1 水/大2

- ① ①を合わせる。
- ② カボチャは半分に切ってから7ミリくらいの厚さに切る。
- ③ 豚肉に塩・胡椒をし、②を巻き、巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。
- ④ カボチャに火が通れば、①を入れ絡める。

カボチャとキノコのマリネ

<材料&作り方>4人分

カボチャ／200g シメジ・しいたけ・エリンギ・マイタケ等／200g
サラダ油／適量 タマネギドレッシング(市販品)／適量

- ① カボチャは食べやすい大きさに切り、同じ大きさにキノコも切る。
- ② フライパンに少し多めの油を入れ①を揚げ焼きにする。
- ③ タマネギドレッシングをかけて1時間ほど味をなじませる。

パンプキンスープ

<材料&作り方>4人分

カボチャ／200g 牛乳／200ml 豆乳／200ml コンソメ／1個 塩・胡椒／適量
パセリ／適量 生クリーム／適量

- ① カボチャは洗ってラップに包んで600Wのレンジで3分加熱し、実を取る。
- ② カボチャと牛乳をミキサーに入れ攪拌し滑らかになれば豆乳、コンソメと鍋に入れ火にかける。
- ③ 塩、胡椒で味を調え、生クリーム、パセリのみじん切りを添える。

パンプキンプリン

<材料&作り方>4人分

カボチャ／150g 豆乳／150g 卵／1個 砂糖／大2 バニラエッセンス／適量
粉ゼラチン／5g

- ① 耐熱容器に大匙2の水に粉ゼラチンをふり入れふやかす。
- ② カボチャは水にくぐらせてからラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ ゼラチン以外の材料をミキサーに入れ攪拌する。
- ④ ①を20秒レンジで加熱し、③に加えて攪拌する。
- ⑤ ④をザルで1～2回濾し器に入れて冷やし固める。
- ⑥ カaramelソースをかける。

◆カaramelソースの作り方

砂糖／100g 水／50g 湯／50g

砂糖と水を鍋に入れ中火にかけカaramel色になれば火を止める。

湯を加えて混ぜ、弱火で1～2分煮る。

●火傷に注意！