

# 食を楽しむ、考える。

vol. 75

かぼちゃは煮物やてんぷら、スープの他に和・洋のデザートなどいろいろな料理が楽しめる緑黄色野菜です。硬い時はラップに包んで電子レンジで軽く加熱すると切りやすくなります。



## かぼちゃのきんつば

緑黄色野菜の代表、かぼちゃを使った甘み控えめのきんつばです。

材料 (4個分)

- 1098 かぼちゃ (こなゆきひめ) ..... 250g (正味200g前後)  
 砂糖 ..... 大さじ1+1/3  
 塩 ..... 少々  
 サラダ油 ..... 適量

- A** 薄力粉 ..... 大さじ2 水 ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 小さじ1

作り方

- ① かぼちゃは皮と種、ワタを除いた正味200g前後を3cm角位の大きさに切る。水を振りかけてラップに包み、電子レンジで4分程加熱する。
- ② 砂糖と塩を加えてつぶしながら混ぜ、四角い形に整えて冷蔵庫で冷し固める。(急ぐ時は冷凍庫を利用)
- ③ 樹脂加工のフライパンまたはホットプレートを弱火にし、うすく油を伸ばす。②を4個に切り分け、全面に**A**を付けて焼く。全体に薄く焼き目が付いたらできあがり。

1098 次回10月5日

千葉県多古町旬の味産直センター

かぼちゃ (こなゆきひめ)



10ポイント

本体 158円 (税込 171円)

1カット(250g前後)

外皮は白皮でホクホクのかぼちゃです。

かぼちゃ



滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

## かぼちゃの3つの強い抗酸化ビタミン ACEは細胞の老化を予防

かぼちゃはβ-カロテンとビタミンE、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。オレンジ色の色素の機能成分として抗酸化作用や紫外線から体を守り、シミや日焼けなど皮膚の老化を予防する働きがあります。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜、眼の健康維持、免疫力の活性化に働きます。ビタミンEは活性酸素による体のさび(過酸化脂質)を抑え細胞の老化を抑える強い抗酸化作用や、血行促進の働きがあるので冷え性の改善にも効果が期待できます。