

9月の地場産食材

坊ちゃんかぼちゃ



海士里ちゃん献立

「坊ちゃんかぼちゃのコロケ」です!

坊ちゃんかぼちゃとは?

今回のかぼちゃのコロケに使われているのは「坊ちゃんかぼちゃ」です。

「坊ちゃんかぼちゃ」は実が小さく、一つの重さが約500gほどの手の平サイズの小さなかぼちゃです。

ホクホク感、まったり感、そして甘味が強いのが特徴です。タンパク質、カロテン、炭水化物は一般的なかぼちゃの3~4倍も多く含まれています。



かぼちゃの栄養

かぼちゃはカロテンを多く含み、緑黄色野菜の代表とも言える野菜です。100gのかぼちゃでみかん1個分のビタミンCをとることができます。

さらにかぼちゃには、食物繊維が多く含まれており、便秘の予防や改善にも役立ちます。

また、いつも捨ててしまっている種も、実はミネラルやビタミン類などを多く含み栄養豊富なのです。きれいに水洗いして、よく乾燥させてからフライパンでよく炒めると、おいしく食べることができます。



かぼちゃの豆知識

かぼちゃを切ると中に糸状のワタがあり、実は種とつながっています。このワタは種を育てるために大切な管で人間でいうと「へその緒」と同じです。



かぼちゃの種類

かぼちゃは、坊ちゃんかぼちゃ以外にもいろいろな種類があります!!



★黒皮栗かぼちゃ
西洋かぼちゃの一種で、一般的に出回っているかぼちゃ。甘みが強く、ほくほくしています。



★ズッキーニ
見た目はきゅうりの仲間のようだが、かぼちゃの仲間。イタリア料理には欠かせません。



★黒皮かぼちゃ
日本かぼちゃの一種で、最近ではほとんど見かけなくなった品種。近年、西洋かぼちゃが主になっています。



★小菊南京
朝日地区で特産品として栽培されています。小ぶりのかぼちゃで、煮くずれしにくく、煮物などに適しています。