

アップル すこやか通信

HAPPY HALLOWEEN

かぼちゃ

ハロウィンのある10月は、かぼちゃを目にする機会が増えますね。かぼちゃが美味しい季節は9～12月です。収穫のピークは6～8月ですが、収穫後3ヶ月ほど寝かせることで、かぼちゃのでんぷんが糖へ変化し甘くホクホクになります。かぼちゃは、抗酸化作用のあるビタミンEやβ-カロテンを豊富に含むので、免疫力アップ、老化や肌荒れの防止、冷え性解消などを助ける働きがあります。



なぜハロウィンにかぼちゃ？

ハロウィンは、古代ケルト人の宗教的儀式が起源となっています。そこでは魔除けのランタンとしてカスが使われていましたが、アメリカに伝わる際、収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったといわれています。



かぼちゃの種類

- 西洋かぼちゃ**：スーパーで見かける一般的なかぼちゃ。甘味が強く、加熱するとホクホクした食感。天ぷら、スープ、炒め物、スイーツ向き。
- 日本かぼちゃ**：溝が深くごつごつしている。甘みが少なく、水分が多いねっとりとした食感。だしが浸み込みやすいため、煮物向き。
- ペポかぼちゃ**：そうめんかぼちゃやズッキーニのように食用もあるが、ほとんどは観賞用として親しまれている。

かぼちゃの ミートグラタン

β-カロテンは
油と一緒に調理で
吸収率がアップ！



栄養価（1人分）

エネルギー：412 kcal
たんぱく質：19.2 g
脂 質：22.2 g
炭水化物：32.1 g
食塩相当量：1.8 g

材料（2人分）

かぼちゃ 小1/4個（正味200g）
合いびき肉 150g
玉ねぎ（みじん切り） 1/2個
オリーブオイル 大さじ1/2
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 大さじ1
コショウ 適量
ピザ用チーズ 30g
パセリ（みじん切り） ひとつまみ

作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き、1cm幅に切る。耐熱皿に並べ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒める。しんなりしたらひき肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったらケチャップ、ウスターソースを加え、コショウで味を調える。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、上に①で加熱したかぼちゃを並べる。さらに上にピザ用チーズをのせてトースターまたは200度のオーブンで10分ほど焼く。仕上げにみじん切りにしたパセリをかけて完成。

