

いつもご注文ありがとうございます。

秋らしい日も増えてきました。

秋になると無性にホクホクが食べたくなるのは、私だけでしょうか？

今月のお題はかぼちゃです。かぼちゃは、βカロチン（ビタミン A）が豊富なほか、ビタミン B1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ、栄養価の高い緑黄色野菜です。

βカロチンは、強い抗酸化作用により目の黄斑変性予防やがん予防などの効果があるそうです。また、皮膚や粘膜を強化してウイルスを寄せ付けないようにし、感染症予防にも効果があるため、風邪や肺炎などの症状を和らげる効果も期待されています。

かぼちゃは、βカロチンに加えてポリフェノールやビタミン C、E などの抗酸化成分が豊富で、抗酸化力が極めて高い野菜です。ポリフェノールの一種のリグナンには、育毛効果や薄毛予防にも効果があるそうです。ビタミン E の含有量も多く、βカロチンとともに血行を促進し新陳代謝を高めて細胞の健康維持を助けてくれます。ビタミンの他にも葉酸、カリウム、モリブデンなどのミネラルも含まれていて、むくみを防ぎ疲労回復にも役立ちます。食物繊維も豊富なので、便秘予防にもなりますよ。

かぼちゃの皮は捨ててしまうこともあると思いますが、実はβカロチンが実の2倍入っているそうです。皮にもカリウムやビタミン E、食物繊維などが含まれているので、しっかり火を通して柔らかくしたり、皮だけをチップスにしたりして、ぜひ丸ごといただきましょう。種は硬い種皮で覆われていますが、その中身は栄養がぎっしり！ミネラルやたんぱく質、良質な油が含まれています。煎って丸ごとおつまみにしたり、種皮をハサミで切って中身だけを食べることもできますよ。捨てるところのない優秀な野菜ですね。

かぼちゃといえば、ハロウィンなど秋に食べるイメージが強いですが、国産かぼちゃの収穫時期は7月から9月にかけてですが、2～3ヶ月寝かせると甘みが増して美味しくなるため、旬は10月から12月の秋から冬にかけてとされています。かぼちゃは昔は保存食とされていたが、今はハウス栽培品や輸入品があり一年中手に入ります。でもやっぱり、国産の旬のかぼちゃを美味しくいただきたいものです。

かぼちゃプリンケーキ パウンド型1つ分

材料・かぼちゃ 200g・ミルク ～150g・卵 3個・葛粉／片栗粉／小麦粉 大さじ1・ギー／溶かしバター大さじ1～・甘味料 ～大さじ3・カネキ田舎味噌 小さじ½・バニラ、シナモン、ナツメグ、クローブ 少々

作り方・かぼちゃを一口大に切り皮ごと柔らかくなるまで蒸す。全ての材料をミキサーで混ぜたらクッキングシートを敷いた型に流し180度で40分ほど焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で型ごと冷やす。

*小さいココットなどで焼く場合は焼き時間は短めに。
*ミルクの量はかぼちゃの水っぽさによって調節してください。
*大人の味にしたい方はブランデーも足して。

今回はアーモンドミルク、ギー、蜂蜜、葛粉で作りました。牛乳や豆乳、バターやお好きな甘味料、粉で作ってください。塩の代わりに味噌でコクを出しました。スパイスはお好みでどうぞ。

これから少しずつ気温が下がってくるので、風邪などひかぬよう、お気を付けください。

