

桐原醸造新聞

2016年11月号

いつもご注文ありがとうございます。先月末はハロウィンでしたが、コスチュームは着ましたか？アメリカの孫は生まれて初めてのハロウィンで、かぼちゃになりました。

おかずになったりおやつになったり、なかなか優秀なかぼちゃですが、かぼちゃにもいろいろ種類があります。今ではあまり見られない日本かぼちゃ、バターナッツやペポかぼちゃ、各地のブランドかぼちゃなど色々ありますが、日本で主流なのは、分厚い緑の皮のついたホクホク甘い栗かぼちゃです。特に旬の今、食卓にかぼちゃが並ぶことも多いと思うのですが、せっかくなら、なるべく美味しいかぼちゃを選びたいものですよ。

美味しいかぼちゃの選び方

1. 皮の表面に艶があるもの。黄色い色むらは地面と接していた部分で、日焼けしていない部分です。生産者がこまめに天地替えをするなどしていれば出来ないものなので、ない方がいいのですが、あれば、オレンジ色が濃い物を選びましょう。
2. 軸が太く、切り口が乾燥してコルクのような状態になっていて、軸の周りがへこんでいるもの。
3. 綺麗に左右対称に丸くなっているもの。形がいびつな物は受粉不良のものです。
4. 持った時にずっしりと重く、皮が固く爪を立ててもへこまないもの。

*カットされている場合は、果肉が濃いオレンジ色で肉厚なもの、種がしっかりと熟して膨らんでいるものを選びましょう。種がペタンコなのは未熟なうちに収穫されたもので、甘味やホクホク感が少ないです。

抗発ガン作用や免疫賦活作用があり、髪健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系統を守る働きがあるといわれているβカロチン、塩分を排泄し、高血圧に効果があり、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあるカリウム、アンチエイジング効果のある抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、ビタミンE、便秘の予防や改善もしてくれる食物繊維など、栄養満点のかぼちゃです。煮物にして食べることが多いかぼちゃですが、これからの季節にぴったりの、味噌風味のこっくりスープはいかがでしょう？

味噌かぼちゃスープ

材料（2人分）

・かぼちゃ 150g・玉ねぎ 1/4 個・しめじ 30g・味噌 大さじ 1 と 1/2・だし汁 300ml・ミルク 150ml

作り方

- ・かぼちゃは一口大、たまねぎはくし切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ・だし汁でかぼちゃと玉ねぎを煮たら、味噌を溶き、ミルク（豆乳やココナッツミルクでも）を加え、一煮立ちさせたら塩胡椒で味を整える。ゴマを振っていただきます。

これから寒くなりますが、旬の美味しいかぼちゃを食べて、楽しく綺麗に健康維持しましょう！