

いつもご注文ありがとうございます。
暑い夏がやってきました。皆様いかがお過ごしですか。

キュウリやトマト、ナスにピーマンにゴーヤにオクラ。プランターでも育てやすくサッと食べられる夏野菜は、食卓に上る回数も多いですね。夏野菜はビタミンCやビタミンEが豊富で、夏バテを防ぎ食欲を増進してくれる効果が期待できます。可愛い花が咲いた後、果実になって育っていく様子を見るのも楽しいものです。

今月のお題は、プランターではちょっと育てにくいけれど、夏に収穫したら冬まで食べられる便利なかぼちゃです。かぼちゃの収穫のピークは7月ですが、貯蔵により甘みが増すので、秋～冬まで待てば甘いホクホクかぼちゃが、今なら優しい味のさっぱりかぼちゃが楽しめます。

「かぼちゃ」とは一体何語なのでしょう？南の瓜と書いて「かぼちゃ」と読むのは、少し無理があるとは思いませんか？実は「かぼちゃ」は東南アジアの国「カンボジア」が訛ったものだそうです。それでは、かぼちゃはもともとカンボジアが原産国なのかというそうではなく、日本でも馴染みの深い東洋かぼちゃは中米、甘さが控えめで水っぽい西洋カボチャは、もともと南米の生まれだそうです。16世紀の半ばにポルトガルの船が今の分県に流れ着いた時に、カンボジアで採れたかぼちゃを日本に送ったのが、始まりと言われています。カンボジアで採れたかんぼでや。一回この由来を知ってしまうと、「かぼちゃ」を口にするたびにクスッと笑ってしまうのは私だけでしょうか。

かぼちゃには、免疫を上げるビタミンが豊富です。ビタミンAにはウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きと、粘膜の乾燥を防いでくれる働きがあり、ビタミンCには、細菌から体を守る白血球の機能を高めてくれる働きがあります。AとCに加え、ビタミンEには抗酸化作用があり、免疫力を低下させる活性酸素を取り除いてくれる働きがあります。この3つのビタミンがバランスよく含まれているのがかぼちゃで、皮にも種にも栄養が豊富です。

今回は、皮ごと食べられる簡単なかぼちゃサラダを作りました。たくさん作って冷蔵庫に入れておけば、火も使わずにすぐに食べられる夏にぴったりのおかずです。パンにのせても美味しいですよ。



かぼちゃサラダ 2人分

材料・かぼちゃ ¼個・玉ねぎ小 ¼個・カネキ白だし
大さじ1・マヨネーズ 大さじ1

作り方・かぼちゃは種を取り、皮ごと一口大に切って、蒸して柔らかくする。玉ねぎは薄くスライスして水につけておく。よく水気を切った玉ねぎを入れ、白だしとマヨネーズで和えるだけ。

- * ナッツを入れたり
 - * キュウリを入れたり
 - * ベーコンやソーセージを入れたり
- アレンジは自由自在

今では一年中ほぼなんでも手に入りますが、夏に収穫して冬まで食べられるかぼちゃは、昔の日本ではとても貴重しました。冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないという言い伝えがありますが、栄養満点で糖質も食物繊維も豊富なかぼちゃは、サラダにもスープにも主食にもおやつにも、ハロウィンにはランタンにもなれる、私たちとは切っても切れない大切な野菜です。切るときに少し勇気があるかもしれませんが、気合いを入れれば、きっと大丈夫です。一緒に暑い夏を乗り切りましょう。

「かんぼでや〜」