

## こんな食べ方

## おいしいかぼちゃレシピ

### かぼちゃの茶巾蒸し



- 材料(4人分)
- かぼちゃ(1/4個[430g])
  - 豚ひき肉(50g)
  - バナナ(1/2本)
  - 薄口しょうゆ(大さじ2)
  - みりん(少々)
  - 砂糖(小さじ1/2)
  - 昆布(4×5cm)
  - かたくり粉

#### ここがオススメ!

子どもから高齢者までおいしくいただけます。

Point かぼちゃの色をきれいにし出すために、せいろで蒸します。

#### 作り方

- 1 かぼちゃは洗って皮をむき、種とわたをきれいに取る。
- 2 鍋に①、水200mlを入れて火にかけ、ゆゆを作る。昆布は取り出す。
- 3 ①をぶつ切りにし、湯気が立ったせいろで8分蒸す。裏返し、かたくり粉少々を混ぜ、4等分にする。
- 4 ③の中に4等分に切ったバナナを入れ、ガーゼなどで茶巾絞りにする。ふたたびせいろで2〜3分蒸して器に盛る。
- 5 ひき肉は熱湯に通し、④の上にのせ、②を回しかける。



### かぼちゃのプルーンソースがけ

#### ここがオススメ!

鉄分などのミネラルや食物繊維、ビタミンEが豊富なプルーンは、かぼちゃの甘みを引き立てます。

#### Point

- 作り方
- 1 かぼちゃはくし形切りにしてラップで包み、600Wの電子レンジで8分加熱する。
  - 2 器に盛り、合わせた④をかける。
  - 3 角切りにしたプルーンをちらす。

- 材料(4人分)
- かぼちゃ(400g)
  - 干しプルーン(4個)
  - マヨネーズ(小さじ4)
  - 塩・コショウ(各少々)

### かぼちゃのケーキサレ

#### ここがオススメ!

ケーキサレは、フランス語で塩味のケーキのこと。温かなくても冷やしてもおいしくておしゃれ。

#### 作り方

- 1 かぼちゃは飾り用に5cm長さ、1cm幅に10枚スライスする。
- 2 残りのかぼちゃとほかの野菜は1cm角に切る。すべてかためにゆでて冷ましておく。
- 3 米粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 4 ボウルに卵を溶き、③、塩少々を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 5 牛乳を加えてゆっくり混ぜ合わせ、チーズとマヨネーズを加えてよく混ぜ、②と干しエビを加えてやさしく混ぜ合わせる。
- 6 型に⑤を入れ、上に飾り用のかぼちゃを並べ、白ゴマをふる。180℃に熱したオーブンで35分〜40分、竹串を刺して生地がつかなくなるまで焼く。



#### Point

彩りよく野菜を入れると、見た目もきれいで、野菜はかためにゆでて使います。

- 材料(19cm長さのバンド型1台分)
- かぼちゃ(150g)
  - ベーキングパウダー(小さじ2弱[7g])
  - マヨネーズ(25g)
  - にんじん(50g)
  - 干しエビ(大さじ1弱[5g])
  - さやいんげん(30g)
  - 卵(2個)
  - 白煎りゴマ(小さじ2[5g])
  - ズッキーニ(30g)
  - 牛乳(100ml)
  - 白煎りゴマ(小さじ2[5g])
  - 米粉(100g)
  - パルメザンチーズ(30g)
  - 塩

## Vol.10



かぼちゃに乗っちゃえ



甘くてホクホク!



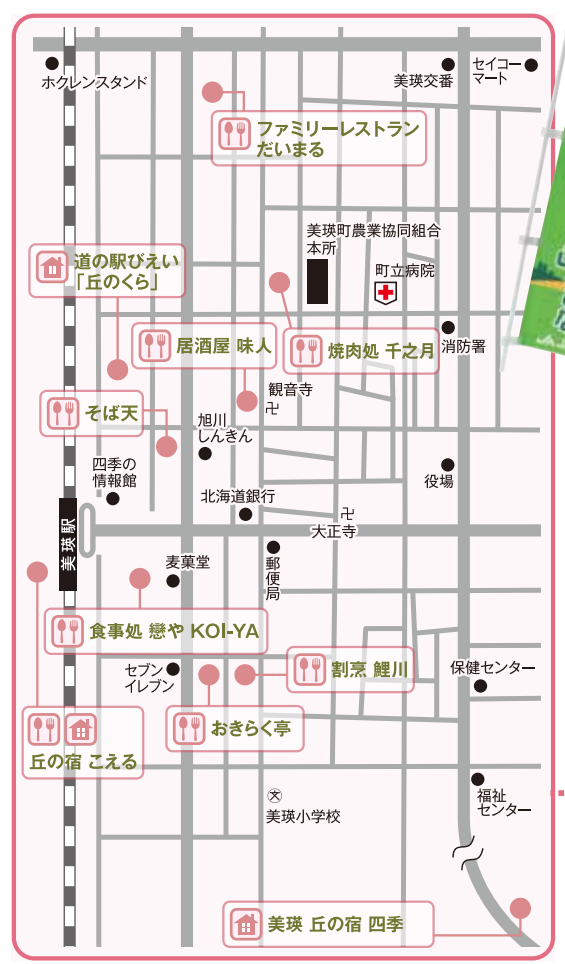
食欲の秋♪



ジャンボかぼちゃ!! 79.5kg!

## ◎栄養素の高さは野菜の中でもトップクラス 美瑛のかぼちゃ特集

## ◎美瑛産農畜産物推進店 早わかりMAP



## 編集後記

皆さんご機嫌いかがでしょうか?今回は「かぼちゃ」について特集をさせて頂きました!“かぼちゃ”は冬至に食べると、脳卒中にならない、風邪をひかないなどと昔から言われる人気の野菜のひとつです。冬至は毎年12月22日頃で、1年で1番星の短くなる日。この頃から寒さもぐっと厳しくなる辛い季節の始まりでもあります。この時期の“かぼちゃ”は糖分が高く、とっても美味しいんですよ。栄養も保存性も満点の“かぼちゃ”を美瑛の思い出と一緒にご賞味下さい♪

By 新米boy



フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんから当誌をこんなところに置いてほしいというご意見や、置かせていただける設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見  
お問合せは

総合企画部  
TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第10号  
2015年発行  
発行元 JAびえい  
美瑛町農業協同組合 総合企画部  
〒071-0298  
北海道上川郡美瑛町中町2-6-32(本所)  
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977  
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp  
www.ja-biei.or.jp/



かぼちゃだーいすき♡



かぼちゃコロッケを召し上がり



どっしり。

「bea+」は“beautiful”、“be-a(びえい)”が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おいしい・楽しい・おしゃれという「+a」をお届けしたいという想いが込められています。





bea.

# BIEI Pumpkin!

## ほっくり甘〜い栄養豊富な緑黄色野菜

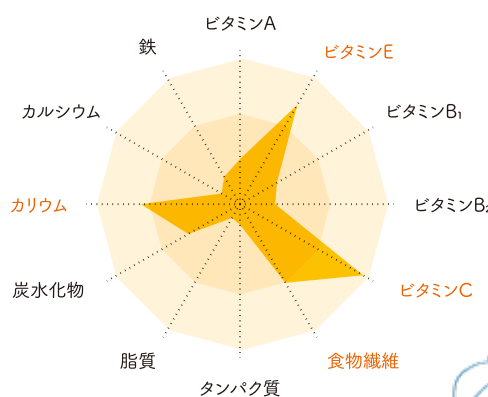
美瑛の大地で育まれた良質なかぼちゃは、β-カロテン、ビタミンC・E、など栄養満点。「みやこ」「味平」「栗将軍」「ほっとけ栗たん」「虹ロマン」「雪化粧」などの、さまざまな品種を季節に合わせて栽培しており、「完熟」にこだわった収穫を徹底しています。かぼちゃは和洋問わず、さまざまな料理に使いやすく、保存性も高い便利な野菜です。今回はそんなかぼちゃの魅力をたっぷり紹介します。

## かぼちゃの栄養成分

### 栄養豊富な緑黄色野菜

β-カロテンをはじめ、活性酸素の害から体を守るビタミンC・Eなどが突出して多く、ビタミンB群、カリウム、食物繊維などもバランスよく含まれている。炭水化物が多く、野菜の中ではカロリーは高め。

かぼちゃを食べて元気満点!



## まだまだたくさん! かぼちゃの効果

高血圧・筋肉痙攣予防

……カリウム・亜鉛

目の疲労・視力の回復

……ビタミンA

胎内の赤ちゃんを守る

……葉酸

### ビタミンC・Eがたっぷり!

かぼちゃ100gで、1日に必要なビタミンC・Eの約半分がとれます。いずれも体内の細胞の酸化を防いでくれる大切な栄養素です。

ビタミンCは「美容ビタミン」と呼ばれ、コラーゲンの生成を助け、しわやシミを防いでくれます。また、ビタミンEは、活性酸素から体を守って、老化を防ぐ働きがあり、「若返りのビタミン」といわれています。さらに、毛細血管の血流を促して、冷え性改善にもよいといわれています。ビタミンEは、β-カロテンと同様に、熱に強く、油と合わせることでより吸収率が高まります。

美容にうれしい

### 免疫力アップの強い味方β-カロテン

かぼちゃの鮮やかな黄色はβ-カロテンの色です。カロテンは、カロチノイドといわれる色素成分のひとつで、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。その働きは数多く、粘膜を丈夫にし、かぜを予防したり、目、皮膚、髪、歯などの健康を保つのに高い作用があります。さらに、その抗酸化作用によって活性酸素をとり除き、免疫機能を高め、抵抗力を強めるといわれています。また、ほかのビタミンやミネラルの働きを活発にする作用もあり、栄養素の潤滑油として、相乗効果も注目されています。

同じくβ-カロテンが多いにんじんとくらべ、かぼちゃは一度に量をとりやすいので、栄養の供給源としては理想的な野菜と言えるでしょう。

ここに注目!

## かぼちゃの履歴書

かぼちゃは、別名南瓜(ナンキン)とも言い、中国原産の野菜のように思っている方もいますが、原産地は南アフリカ大陸で、コロンブスが新大陸からジャガイモやタバコと共に、ヨーロッパへ持ち帰ったものです。

それが地球を1回りして安土・桃山時代には既に日本にも伝わってきました。ジャガイモの別名、ジャガタライモがインドネシアのジャガタラから由来したイモとの意味から名付けられたように、かぼちゃは、カンボジアに由来し、ナンキンは中国南部の南京を指すと言われていました。

この時代に伝わったかぼちゃは、今では日本かぼちゃと呼ばれ、明治以降、特に近年、栽培の主流となった西洋かぼちゃと区別されています。

日本かぼちゃは最近ではお目にかかる機会が少なく、武者小路実篤(むしゃのこうじさねあつ)の絵で見るぐらいになってしまいました。逆に実篤のかぼちゃの絵を見て、「あれ、何?」と聞いた子供がいます。確かに日本かぼちゃの代表的品種の「菊座」は、肩が張って、表面に溝があり、今はやりの「みやこ」や「えびす」から、少々形態が異なって見えます。こんなところにも世の中の変化がしのばれます。

## かぼちゃの旬と選ぶポイント

かぼちゃは1年中食べられますが、「えびす」や「みやこ」のような西洋かぼちゃの旬は、夏の太陽を一杯ため込んだ秋から初冬にかけてです。一方「日向かぼちゃ」のような日本かぼちゃが出回るのは2〜5月で、この時期もまた南の国のかぼちゃの旬と言えます。

西洋かぼちゃの場合は、果形も様々ですが、丸みがあって色の濃いものが良いでしょう。最近のスーパーの店頭のように切ってある時は、果肉の色や質を見ます。濃い黄色で、肉質が粉質できめの細かいものは甘みが強いです。完熟すると、果肉の厚みが4cm以上にもなります。

日本かぼちゃ、特に「黒皮かぼちゃ」は、肩がいかったようになっていて、粉を吹いたようなものが良いかぼちゃです。縦溝とコブがくっきりと出ている、全体にふっくらとしているものを選ぶと良いです。果皮が黄褐色に変わっているものは完熟している証拠です。「黒皮かぼちゃ」は西洋かぼちゃに比べると甘みは少ないですが、完熟しているものは、甘みが出てきて、ふかすとホクホクして美味しいです。

両品種とも、ヘタの切り口が枯れていて、ひびが縦に入っていて、表面のツヤが消えているものが完熟品です。青みがあって、テカテカしているようなものは、若く未熟と考えられます。人と同じですね。

かぼちゃは、大ききの割に重いのが良く、ヘタの周りを指で押して、柔らかいものは避けた方が良いでしょう。また、皮の硬いものを選ぶようにしましょう。なお、一般に果皮に爪を立てて通らないものが良いと言われていますが、品種によっては当てはまらないものもあります。

上手な保存方法は、10℃前後の所で。ウリ類の割には高温の保存が可能です。完熟かぼちゃは風通しの良い所に置いておくと、冬至まで十分にもちます。

## 食の はなし

冬至に食べる習慣があるので、冬の野菜というイメージもあるようですが、れっきとした夏野菜です。ホクホクとした食感と濃厚な味を生かして、煮物はもちろん、炒め物や天ぷら、サラダ、スープなど、どんな料理に使ってもおいしく、また甘味やきれいな色を生かして、お菓子にもよく使われます。

生のかぼちゃは皮が堅いので、切るときは必ず安定するように置き、手を切らないように注意しましょう。丸ごと切るときは、堅いへたを避けて包丁の刃を入れます。薄切りにしたり、小さく切りにくい場合は、使う分だけを電子レンジで少し加熱しておく、軟らかくなって切りやすくなります(ラップで包み、100g当たり約30秒くらいが目安)。

## 賢い 保存方法

まるとなら新聞紙に包み、風通しのよい涼しい場所におき、カットしたら種とわたをとり除き、ラップを密着させて包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。3日くらいで食べきれないときは、加熱してつぶしてから冷凍するのがおすすめ。コロッケやスープにすぐに使えて便利です。

## かぼちゃの ミニ情報

### 冬至のかぼちゃは なぜいいか?

冬至にかぼちゃ入りのぜんざい(お汁粉)を食べる習慣は、いつ頃から出来たのでしょうか。昔の人の知恵に感心させられる事例の一つが、この冬のさなかに食べる、かぼちゃとあずきの組み合わせです。今と違って野菜の少ない時代、しかも冬場のビタミン補給に苦労した時代、健康を維持するために、ビタミンAとCのタププリ含まれたかぼちゃとビタミンB<sub>1</sub>やミネラル、食物繊維を多く含むあずきを、冬に食べる意義は大変大きかったのです。昔から、「冬至にかぼちゃを食べて、風邪を防ごう」と言いました。じつは、かぼちゃにタププリ入っているビタミンAは、粘膜や皮膚の抵抗力を高めますので、風邪の予防になるのです。

貯蔵施設もろくにない時代、貯蔵性の高いかぼちゃとあずきを蓄えておいて、昼間の最も短い冬至に食べた先人の知恵は、長い生活史の中から生まれてきた宝石とも言えます。

これであなたも  
かぼちゃ作りの達人に!

## 手軽で カンタン! 家庭菜園に 挑戦

## 手間がかからず 強健で育てやすい

生育適温は17〜20℃でウリ科のなかでは比較的低温に強く、病害虫も比較的少なく強健な野菜です。ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、とくに免疫力を高めるカロテン含量は野菜のなかではトップクラスです。



主な品種…西洋かぼちゃ: ぼくぼくした「みやこ」「えびす」。ミニかぼちゃ: 「坊ちゃん」。日本かぼちゃ: 「黒皮」「はやと」。

### ① 苗作り

12cmのポットに2粒まき、発芽したら生育の良いものを残して間引き。

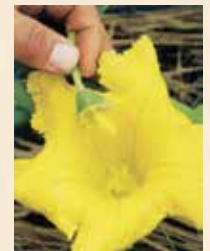
### ② 畑の準備

植えつけ2週間前に1㎡当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕す。溝を掘り、溝1m当たり高度化成肥料100gと堆肥2〜3kgを施し、土を戻してよく混ぜる。ポリマルチを張って地温を上げておく。

### ③ 植えつけ

本葉4〜5枚で遅霜の心配のない5月頃が植えつけ適期。株間60cm程度に植え穴を掘り、穴に十分に水を注いで植えつける。遅霜のおそれのあるときは、ポリフィルムでトンネルやホットキャップ、あんどんを作る。

### ④ 整枝・授粉



人工授粉は早朝行う

ツルが伸びてきたら、生育の良い子ツルを1〜2本伸ばし、他の子蔓はかき取る。雌花の開花当日に雄花の花粉を雌花の柱頭に付け、確実に授粉させる(人工授粉)。

### ⑤ 追肥



ツル先の位置に溝を掘って施肥し、埋め戻す

追肥は果実がこぶし大になったら、1株当たり普通化成肥料30〜50gを株元から離して施し、土寄せする。

### ⑥ 収穫



へたがコルク化したら、収穫適期

開花後45〜50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期。貯蔵は風通しのよい場に。

## 栽培 カレンダー

寒冷地

