

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ まるごと食べられるカボチャ ☆☆☆☆☆

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ：金谷 美紀

初めまして！今回、食育ソムリエの仲間入りをしました金谷です。普段は事務所で仕事をしているので、お目にかかる機会が少ないかもしれませんが、他の食育ソムリエの先輩方を陰ながらサポートしていけたらと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

さて、今回初めての食育ソムリエコーナーの担当になってみたものの、どんなテーマにしようかなあ？と悩んでいました。実は私、食べ物で結構な好き嫌いがあるんです(>_<)

そんな中、ふと目に飛び込んだのが、先日しょいか〜ご千葉店にて行われた『自由研究応援企画』で題材の1つとなった【カボチャ】。えびず、そうめんカボチャ、コリンキーなど定番から珍しいカボチャまで並びました。



好き嫌いがある中でも、カボチャは甘〜くて、よく煮物にして食べます。そこで思ったのが、

- ・冬至にはカボチャだけど、**カボチャの匂って冬なの？**
- ・カボチャは生だと包丁で切るのも怖いくらい硬いのに、**火を通すと皮ごと食べられる事**
- ・捨てるところがなく、**種も食べられる事**

という事が頭に浮かびました。

調べてみると**収穫される時期は、どうやら夏〜初秋にかけて**との事。収穫してすぐ食べられるカボチャもあれば、**3ヶ月程度貯蔵して甘みを引き出す**ものもあつたり、様々です。昔は、冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜も少なく、元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあつて貯蔵もできるカボチャを大切に、食べていたそうです。なるほど…昔の人たちはきちんと冬のために貯蔵していたんですね。

次に、カボチャの皮は実よりも栄養価がとっても高く、**ベータカロテン、ビタミンA・E、食物繊維**が豊富に含まれています。我が家でも煮物はいつも皮付きで食べているので、これからも続けていきたいと思いました。

そして、いよいよ食べたことのない、カボチャの種について調べてみました。カルシウム等の**ミネラル、タンパク質、ビタミンB1・B2、鉄分、ナイアシン**などたくさんの栄養素が含まれていて、捨てるのはもったいないほど！そこで自宅でも調理して食べてみることにしました。

かぼちゃの実から種を取り出して、綿など付いていたら洗い流します。ヌルヌルしていても洗いにくかったです(>_<)本当は数日天日干して、殻を剥くのが良いらしいですが、ズボラな私は電子レンジで数分温めて乾燥作業をしました☆パチパチ音がしたらOKの合図！そのままオリーブオイルで炒めて、塩で味付けしたら出来上がり！

出来上がったものがこちらです→
ちょっと火が強かったかなあ～(・_・;)
本当はもっと色が黄色っぽいと思います。
でも味はなかなか良かったですよ！
ただ、殻は独特の苦みがありました。
やはり手間暇かけて殻は剥くべきか～も
しれません。これはこれでアリですが☆



また、しょいか～ご千葉店では、
10月26日・27日は「ハロウィン」、
12月22日は「冬至の日企画」があります。
ハロウィンには、生産者のどてカボチャが並んだり、
現在店内にて観賞用のかぼちゃも販売しております。



店頭に並んでいるどてカボチャ



昨年の冬至の日の様子



冬至の日企画では、店内にたくさんのかぼちゃが
販売されますよ！
かぼちゃを食べて、たくさん栄養を摂りましょう！



新米ソムリエ金谷のつぶやき・・・

今回、かぼちゃを調べてみて、更にかぼちゃが好きになりました。これからも積極的に種も食べたいと思いました。ちょっと小腹が減ったときなどにいかがですか？実は、種を調理する際、1回目は電子レンジでの加熱で失敗して、2回目のトライでした(*^_^*)何回かやっていると、コツがつかめそうです☆
そして、皮も落とさず食べてくださいねー！栄養がぎゅっと詰まったかぼちゃ、これからの時期オススメの野菜です！是非ご家庭でもお試し下さい。うちは家族にたくさん食べさせようと思います(笑)。