食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

かぼちゃ

期待できる効果

アンチエイジング（抗老化）、高血圧・便秘予防

選ぶポイント

《カットされているもの》

・果肉の色が濃いオレンジ色をしていて肉厚

・種がしっかりと熟して膨らんでいる

《丸ごと》

・皮は黄色の部分が少なく、表面につやがある

・軸が太く切口がよく乾燥してコルク状

・きれいに左右対称に丸くなっているもの

保存方法

《カットされているもの》

・スプーンなどでワタと種をかきとり、ラップなどでピッタリと包み冷蔵庫に入れる

《丸ごと》

・涼しく風通しの良いところで保存

かぼちゃと白玉のぜんざい

材料（4人分）

	小豆	200 g
	水	250cc
	砂糖	200 g
	塩	少々
Ⓐ	白玉粉	90 g
	水	80cc
	かぼちゃ	240 g

作り方

① Aを耳たぶ程度の硬さにこねて丸め、沸騰したお湯へ入れ、浮いてくるまで茹でる。

② かぼちゃは一口大の大きさに切り、皿に並べてラップをして軟らかくなるまで加熱する。

③ 小豆は洗ってたっぷりの水（分量外）で一度茹でて渋抜きする。

④ 水と渋抜きした小豆を火にかけて灰汁すくいと差し水をしながら弱火で40～60分小豆が手で潰せる位になるまで軟らかく煮て、砂糖と塩で調味する。

⑤ ④へ①と②を入れ温めたら、器へ盛り付け出来上がり。

　カボチャは鮮度が良い物が美味しい訳ではなく、しっかりと熟成し、でんぷんが分解され糖分に変わったものを選ぶと、ホクホクとした食感と甘みを感じることができます。

　今年の冬至は12月22日です。冬至に南瓜を食べて柚子湯に入ると風邪をひかず元気に過ごせると云われています。寒い冬を元気に過ごしましょう♪

食生活改善推進員
古澤　亮子さん

広報なかのと　■編集発行　中能登町役場情報推進課（鹿島庁舎）〒929 - 1892　石川県鹿島郡中能登町井田4部1番地1
☎0767 - 76 - 2437　FAX 0767 - 76 - 8080 ■発行日　平成26年11月27日 URL http://www.town.nakanoto.ishikawa.jp

植物油インクを使用し、有害な溶剤等を排出しない「水なし印刷」と、針金や糊を使わず、加熱もしない製本技術「エコプレス」を採用しています。