

かごしま健康食堂

今回の食材



品名 かぼちゃ

県内の産地 … 南薩地区、
日置地区、川薩地区、伊佐地区、
曾於地区、肝属地区、大島地区

旬 12月、5～7月

栄養素 カロテン、
ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC、
ビタミンB1、ビタミンB2、
カリウム、食物繊維

緑黄色野菜である「かぼちゃ」は、南アメリカ～北アメリカ原産。16世紀、日本に渡来した際、ポルトガル人から「カンボジア伝来」と伝えられ、当初「カボチャ瓜」と呼ばれていたことが名前の由来です。

鹿児島県は全国2位のかぼちゃの生産地であり、様々な品種が生産されています。昨今、ホクホク・ねっとりした甘いかぼちゃが人気ですが、甘みを十分に引き出すには、少ない水でじっくり加熱するのが一番です。電子レンジで完全に火を通したり、たっぷりの湯で茹でたりするよりも、「蒸す・揚げる・じっくり炒める」方が、かぼちゃの甘さをより引き出することができます。

かぼちゃには「冬至に食べると風邪をひかない」と言い伝えがあるように、免疫機能を高めるカロテンやビタミン類が豊富です。栄養満点の温かい料理が美味しい季節です。食べすぎには注意しつつ、寒い冬を元気に過ごしたいですね。



たまがわ 美穂
玉川 美穂

社会医療法人緑泉会 米盛病院 栄養課 管理栄養士

素敵な先輩や上司から沢山の良い刺激を受けながら、患者さんに寄り添う栄養管理に日々取り組む。幼少期から食に興味があり、小学校5年生で第2回ウィズガス全国親子クッキングコンテスト優勝。最近の特技は、味噌汁に溶かす味噌の量を一発で決められること。

甘みたっぷり、冬の野菜と生クリームで作る

「かぼちゃのグラタン」



(材料) 2人分



- ・かぼちゃ ワタ付き 220g (正味 200g)
- ・長ネギ 60g
- ・ブロッコリー 40g (子房に切り分け下茹でておく)
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・コショウ 少々
- ・生クリーム 100ml
- ・レーズン 20g (お湯で戻して柔らかくしておく)
- ・薄切りベーコン 30g
- ・溶けるチーズ 40g
- ・粉チーズ 少々
- ※パセリ お好みでトッピング

調理・食べる時のポイント

- ・ベーコンやコンソメ、チーズに塩分が含まれるため、塩は不要です。
- ・ホワイトソースを作ったり、バターを使用したりせず、生クリームだけでも簡単にグラタンを作ることができます。
- ・生クリームが余っている時や温かい料理を食べたい日、パーティーにもおすすめです。

(作り方)

- ①かぼちゃのワタを取り、耐熱容器に並べやすい大きさで1cm程に薄切りし、耐熱容器の底に敷き詰めていく。軽くラップをして600Wで2分ほど加熱する。



- ②耐熱容器にブロッコリーを盛る。耐熱容器の縁とかぼちゃの隙間を埋めるように、ブロッコリーを手でちぎりながら置いていくと、より華やかな見た目になる。
- ③長ネギを3cmほどの長さに切り、さらに縦に4等分に切る。具材の隙間を埋めながらまんべんなく盛り付ける。
- ④顆粒コンソメとコショウをふりかけ、生クリームを回しかける。



- ⑤レーズンと1cm幅に切ったベーコンを散らす。
- ⑥溶けるチーズをまんべんなく散らし、粉チーズを振る。
- ⑦トースターを200度の温度に設定し、20~25分焼く。



完成!