

パースで和朝食はいかが？  
日本の名脇役野菜たち

# かぼちゃ

味や形に様々な種類があるかぼちゃ。ホクホクとした甘さを求めるのなら、やはり『Japanese Pumpkin』。

**かぼちゃの栄養**  
豊富なカロテンが、粘膜を丈夫にし免疫機能を高める。



### おいしいかぼちゃの見分け方

カットのものは、果肉の色が濃く、種がしっかり詰まり、ワタが乾燥していないものを選ぶ。丸ごとのものは、ヘタが乾燥しているのが完熟している証拠。ヘタの周りがかぼんでいると、中の水分が抜けているので、ホクホク甘いかぼちゃとして食べられる。

### 保存方法

種とワタの部分を取り除き、ラップをして冷蔵庫で保存。

ちょっとコラム

【その他のかぼちゃ】



**Butternut Pumpkin**  
水分が多く、煮てもホクホクしないので、スープで食べるのがおすすめ。



**Ironbark Pumpkin**  
火を通して皮は硬いので、皮は剥いて調理する方がいい。



和朝食におすすめレシピ

## 【かぼちゃの煮物】



材料 (2人前) : かぼちゃ 1/8 カット、水、砂糖 大さじ 1、酒 大さじ 2、醤油 大さじ 1~2

作り方 : ①かぼちゃは種とワタを取り、一口大のくし形に切る。②鍋にかぼちゃを、皮を下にして重ならないように敷き、ひたひたに水を入れて火にかける。沸騰したら弱火に。③やわらかくなったら、砂糖を入れて2~3分煮てから、酒と醤油を入れて、さらに2~3分。④余熱でおいとくと、味がより染みる。