



食ペルシユ通信

2023年9月発行

第3号

今月の食材 かぼちゃ

基礎知識

一年中出回ります。国産かぼちゃは夏に収穫され、秋、月追熟してから、冬に出荷されます。

黄色の成分はβカロテン。肌や粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるなどの働きがあります。

ワタの部分には、実以上にカロテンが多く含まれており、でかしゃやパンバグに混ぜ込むなど、食感が気にならない料理には捨てず、利用しましょう。

選び方と保存方法

ヘタのまわりがくぼんで、いるものは完熟しています。

切ったものを買うときは、ふくらみとしぼ種がずりしりと落ちて、皮や果肉の色が濃いものを選びましょう。

腐れやすい種やワタをすくって、冷感庫で保存します。

なるほど★アイデア



切ったのを少し大変なので、まとめて切ったり、茹でて潰しておくのが便利です。



生のまま切って冷凍しておけば、スープ、炒め物、煮物などに使えます。



潰して冷凍したものは、レンジでしゃかりに再加熱すると、ホクホクになります。



スープやサラダ、ホワイトソースに混ぜて、クラタンやパスタソースにも使えます。



離乳食でもおいしく！



★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任で判断の上、赤ちゃんにお与えください。



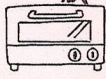
甘みがあり柔らかいので、離乳食に最適です。加熱して潰したり刻んだりして冷凍します。



潰したものは、粉ミルクでうばってパンケーキ、ヨーグルトと混ぜると酸味がやわらぐので、オススメです。



潰したり刻みお粥に取り分けておけば、そぼろ煮や塩バター味など、いろいろな作ることができます。



「発行」産前産後ケア施設 ママペルシユ
杉並区上荻3-12-12 3F ミトリー上荻
TEL03-53303-7299

