

旬の野菜の機能性を知ろう 12月 カボチャ

ベジマルシェの野菜・果物の栄養素・機能性のレクチャー12月は「カボチャ」がテーマでした。

カボチャの旬とはいえ12月ですが、この時期は品種ではなく、国産の貯蔵品や促成栽培、輸入品とバラエティのあるカボチャが店頭で混在して並びます。セミナーではそれを食べ比べしていただきました。

カボチャのタイプによる加熱方法の選び方、火の入れ方、上手な煮方、甘さの引き出し方、抗酸化力の高いカボチャを生かした料理や効果的な組み合わせ等をご紹介します。

カボチャは、嗜好性の高い青果物で、ホクホク、しっとりなど好みが分かります。今回はやや粉質系のプッチーニと粘質系のバターナッツをそれぞれの美味しさを引き出す加熱方法でペーストにしてから、同じようにポタージュに仕上げ、食べ比べていただきました。この2種は色も違いますが、舌触りや甘さも異なり、参加者の方々の好みが分かれました。また、男性に多いようなのですが、カボチャは甘いとか、おかずや主菜になりにくいという声もよく聞きますが、今回はカボチャの機能性を活かしながら、ちょっと違う食べ方や組み合わせ方を提案させていただきました。

ただ単に美味しく食べるだけでなく、素材のチカラを最大限に引き出す料理をすることで未病や、アンチエイジングのサポートになります。



カボチャのサブジ
スパイスなどの抗酸化力も加えて



蒸しカボチャのオイスターソースがけ
豚肉を使うことで糖質をエネルギーに



カボチャと洋梨のサラダ

