

10月旬の食材 かぼちゃ

かぼちゃの旬は7～12月。

収穫のピークは夏ですが、採れたてのものは甘みがなく、貯蔵により甘みが増します。そのため、食べごろは秋から冬にかけてです。保存がきくので、ニュージーランドやメキシコなどからの輸入も多いです。切ったものを保存する場合は、傷みやすいワタと種を綺麗に取り除いてから保存することが良いとされています。「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど、栄養価が高い野菜です。

かぼちゃを使ったレシピ

かぼちゃのココナッツ汁粉



米の収穫が困難だった北海道十勝地方では、餅の代用としてかぼちゃ・かぼちゃだんごを入れたものがあります。アレンジとしてココナッツミルクを使用しています。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	226	亜鉛(mg)	1.1
たんぱく質(g)	6.9	ビタミンA(μgRE)	108
脂質(g)	5.4	ビタミンB1(mg)	0.14
ナトリウム(mg)	0	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	69	ビタミンC(mg)	11
鉄(mg)	1.4	食物繊維(g)	5.3
マグネシウム(mg)	44	食塩相当量(g)	0

材料 (1人分)

- [白花豆&白いんげん豆ペースト \(30g\)](#)
- [SNF 白玉粉 \(25g\)](#)
- 水 (白玉用)
- かぼちゃ (30g)
- ココナッツミルク (20g)
- 牛乳 (40g)
- 砂糖 (8g)
- ゆで小豆缶 (10g)

(※ルツ 色の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ① 白花豆&白いんげん豆ペーストは解凍しておく。
- ② かぼちゃは茹で、裏ごししておく。
- ③ 牛乳、ココナッツミルク、砂糖を混ぜ、加熱する。
- ④ 白玉粉に水を加え小さく丸めたものを茹で、冷水にとり水気を切っておく。
- ⑤ 白花豆&白いんげん豆ペーストとかぼちゃ、③を混ぜ合わせ加熱し、なめらかになったら白玉と小豆を入れる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

