

江戸の昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪にかからないとか、福がくるなどといわれてきました。かぼちゃの収穫は夏ですが、貯蔵がよくききます。先人たちは完熟したかぼちゃを冬至まで保存し、冬の健康管理に役立てたのでしょう。かぼちゃには皮膚や粘膜の抵抗を強くするベータカロテンが豊富に含まれていますが、V.C、V.Eなども豊富に含み、免疫アップに力強い味方です。ベータカロテン、V.Eは油に溶けるビタミンなので、油脂類と一緒に料理するとこれらのビタミンの吸収が良くなります。かぼちゃは1. 切るのが大変 2. 調理に時間がかかる 3. バリエーションがない・・・などの話をよく聞きますがすべてお悩みを解決します！

レンジかぼちゃの簡単調理法 種を取り除き、カボチャ全体を水で一度濡らしてラップで包んでおく。加熱時間は、500wの電子レンジで100gにつき約2分。売られているカボチャ1/2個(約400g)だと6~7分が目安です。

*かぼちゃのチーズ焼き



材料	2人分
レンジかぼちゃ	100g
溶けるチーズ	30g
ベーコン	1枚
ブラックペパー	適宜

<作り方>

1. レンジかぼちゃは食べやすい大きさの5ミリの厚さに切り耐熱皿に並べる。
2. かぼちゃの上に溶けるチーズをのせ、その上に細切りにしたベーコンをのせて好みでブラックペッパーをふり、ラップをせずに電子レンジ500Wで1分30秒ほど加熱する。



*レンジかぼちゃを使って簡単レシピ

レンジで加熱したかぼちゃは、全体的に加熱されていることを確認し、やけどしないように気をつけながら皮を取り除き細かく切る。身の方熱いうちにつぶして(マッシャー、スプーンの背などで)ここに皮を混ぜる。(レンジかぼちゃ)

(固いところが残ってたらもう一度加熱する)

*かぼちゃの茶巾サラダ風

材料	作りやすい分量で
レンジかぼちゃ	1/3個(約300g)
マヨネーズ	大1
牛乳	大1~2
ベビーチーズ	2個
塩	少々

1. ベビーチーズは5ミリ角に切る。
2. レンジかぼちゃにマヨネーズ、牛乳、塩少々加え混ぜ、1.のチーズも混ぜる。
3. 10センチ角にラップを切り、食べやすい量の2.をのせラップで包みひとひねりする。



*かぼちゃの茶巾ハニー

材料	作りやすい分量で
レンジかぼちゃ	1/3個(約300g)
バター	10g
牛乳	大1
はちみつ	大1
ベビーチーズ	2個

1. ベビーチーズは5ミリ角に切る。
2. レンジかぼちゃが熱いうちにバターを混ぜ、牛乳、はちみつ、1.を加え混ぜる。
3. 10センチ角にラップを切り、食べやすい量の2.をのせラップで包みひとひねりする。