

かぼちゃには日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあります。市場に出回っているのは大半が西洋かぼちゃです。収穫されるのは夏から初秋にかけてですが、2～3か月貯蔵した頃が水分が抜けて美味しい食べ頃となります。かぼちゃはとても栄養価が高い食品です。高血圧予防の**カリウム**、腸の調子を整えるほか様々な健康効果が期待される**食物繊維**、抗酸化ビタミンと言われる**ビタミン C** や**ビタミン E**、が豊富に含まれています。特に注目すべきは**β-カロテン**です。**抗発ガン作用**や**免疫賦活作用**で知られていますが、その他にも体内で**ビタミン A**に変換され、視力維持、**粘膜や皮膚の健康維持**、そして、**喉や肺など呼吸器系統を守る働きがある**といわれています。かぼちゃ 100g で、1 日に摂ってほしい V.A が成人男性では約 1/3,成人女性では約 1/2 摂れます。

***焼きかぼちゃのチーズ焼き**

材料	2 人分
かぼちゃ (種をとったもの)	200g
ベーコン	50g
溶けるチーズ	40g
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	大1
塩	1g
胡椒	少々

- かぼちゃはスプーンで種とワタの部分を取り、ラップにくるんで電子レンジ 600W で 2 分加熱し、食べやすい長さで約 5 ㍉の薄切りにする。
(レンジにかけているので切りやすいし、皮を下にして切った方が切りやすい)
- ベーコン、にんにくは薄切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でにんにくの薄切りとベーコンを炒め、香りが出てきたらにんにくとベーコンを端に寄せてかぼちゃをフライパンに並べ、中火にして両面を 2 分ずつ焼く。
3. に塩・胡椒をふり、溶けるチーズを一面にのせてフライパンにふたをして 1～2 分加熱し、チーズが溶けたら火を止める。



***フライパンでかぼちゃプリン**

材料	プリンカップ 5 個分
かぼちゃ (種と皮をとったもの)	150g
卵	2 個
牛乳	120cc
砂糖	大3～大4

- かぼちゃはスプーンで種とワタの部分を取り、ラップにくるんで電子レンジ 600W で 2 分加熱したら皮をそぎ落とし 4～5 ㍉角に切って耐熱容器に入れる。
卵は割りほぐしておく。
1. の耐熱容器にラップをふんわりかけ電子レンジ 600W でさらに 2 分加熱し熱いうちにフォークでしっかりつぶし砂糖を加えたら泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。(マッシャーがあればマッシャーが便利)
2. の粗熱が取れたら、割りほぐした卵を泡立て器で混ぜながら加え、牛乳も泡立て器で混ぜながら加える。
- プリンカップ(ない時は耐熱のカップでもよい)に3. を入れアルミホイルでフタをする。
- フライパンに 3 センチほど水を入れ加熱し、沸騰したら火を止めて4. を並べて入れ(容器高さの半分くらいになるようフライパンの水を調節する。)フライパンのふたをして弱めの中火で 10 分～15 分ほど加熱する。

