

# かぼちゃのカボ君

2014. 9. 7



いつもいっちょだね！

なににでも、いつでも登場しているよ。

お爺ちゃん、お婆ちゃん達にはお馴染み

パパ、ママは洋風が好きかも！？

子供たちは少し苦手かな！？でも、大丈夫だよ

そろそろ僕の季節に突入！！！！

「ハロウィン」収穫祭のお祭り、みんなも知っているよね。

仮装したり僕を飾ったりして楽しむんだよ！

ワクワクだね。お菓子が一杯もらえるから。

お友達といっちょだから。

みんなこれからもよろしくね！



## かぼちゃ [ウリ科]

堅い皮の内側で、人しれず時が味を醸す楽しみ。

冬至に食べると風邪を引かないなど、かぼちゃには滋養にまつわるいわれが多い。夏の終わりに収穫したら1~2ヶ月貯蔵して、秋が深まる頃を待っていただく。デンプン質が糖化してあまくなり、水が切れてぽっくり。

いわゆる、完熟という状態である。

◎原産地 中央~南アメリカ

◎旬 9月~12月

【走り】 水分が多い。あまみが少なく淡白。

【名残】 水分が切れ、糖化してぽっくりとあまくなる。

◎日本の主要産地 北海道・茨城

◎目利きどころ◎

- (丸ごと) 1. ずしりと重く、胴がよく張っている。  
2. 果軸がまん中にあり、10円玉大ぐらい。よく枯れている。

(カット売り) 肉厚でワタが多く、種が大きいもの。

## ◎保存◎

丸ごとなら涼しいところで2~3ヶ月保存できる。

切ったら、ワタと種を取り、新聞紙かペーパータオルに

包んで冷蔵庫に保存。

ピューレにすれば、冷凍用保存袋で冷凍できる。

## 解体 と 特徴

丸ごと買って切り分ける場合、走りとな名残で切り方を変える。

走りは、まん中で横に包丁を入れ、上下に切り分ける。

上（果軸のあるほう）は成長して果肉ができ上がっているが、

【皮が厚く、ほっくりとしてあまみがある。水分が比較的少ない】

下は成長途中なので果肉が若く水分が多い。

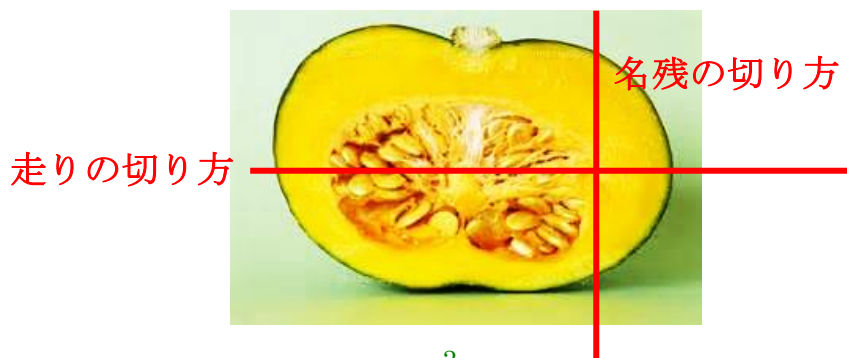
【皮が薄く、さっぱりと淡白で、歯切れがよい】

名残（完熟期）は、上下で差がなくなるので、縞模様に沿ってタテに包丁

を入れるほうが切りやすい。

【ワタと種の周辺があまい。皮には雑味があるが、火を通せばあまくなる

スープなどで色よく仕上げたい場合は、皮をとりぞく】



## かぼちゃの効果・効能

かぼちゃは体を温める働きがあります。女性に多い冷え性の人達には、うってつけの食材の1つです。  
温かいスープにして飲むと保温効果が抜群です。

また、病後の体力回復にも効果があります。かぼちゃに含まれるビタミン A と C が粘膜の抵抗力を高め、  
細菌感染を予防する効果があります。体力がなく、貧血気味の人が常食とすれば、  
鉄分・カルシウム・ビタミン C などの働きで、症状が改善されることが期待できます  
[www.galstown.ne.jp/9/soyjoy/306.html](http://www.galstown.ne.jp/9/soyjoy/306.html) 参照

「気無しにものをするな」

(心の入らないことをするな)

命のスープ T巳芳子さんの言霊

美味しくいただきます

おかん

