

コルクのように枯れているのが完熟のサイン



オレンジ色が濃くわたの部分が乾いていないもの良い

手に持ったときに重みがあるもの良い

古くから「冬至に食べるとカゼをひかない」と伝わる夏野菜

カボチャ

大きく分けて西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があり、現在出回っているのは西洋かぼちゃが主流。カロテンやビタミン類が豊富です。

旬 5月中旬～6月、11月

主な産地 喜入地域

保存方法

わたと種を除いてラップに包み、冷蔵庫で保存しましょう。

目安
30分

手作りおやつで野菜大好き! かぼちゃチップ

材料 (4人分)

カボチャ…………… 40g
レンコン…………… 20g
ゴボウ…………… 20g
サツマイモ(皮付き)
…………… 20g
揚げ油…………… 適量



〈付け塩〉
粉チーズ
塩+青のり
塩+唐辛子
塩+ガーリック粉

【作り方】

- 1 カボチャの種とワタを取り除き、薄く切る。
- 2 レンコンは薄く輪切りにし、酢水(水…300cc、酢…大さじ1)に漬けておく。ゴボウは皮をこそぎ落とし、長く薄くスライスしてから酢水に漬けておく。
- 3 サツマイモは薄く輪切りにし、水に漬けておく。
- 4 種を取り小口切りにした唐辛子と青のり、ガーリック粉をそれぞれ塩と混ぜ合わせる(分量は好みで調整)。
- 5 ①～③の野菜の水気をよく切り、150度位に熱した油で5分程かけじっくりと揚げる。
- 6 揚げ野菜は油をよくきり、それぞれの野菜に好みに合わせて粉チーズまたは④を軽くまぶす。

ポイント

ゴボウはピーラーを使うと、上手に長く薄く切れます。

目安
15分

カボチャのシャキシャキ感が新鮮 かぼちゃのごま醤油和え

材料 (4人分)

カボチャ……………100g
トイモガラ……………100g
ピーマン……………50g
油揚げ……………20g
白ごま……………6g
きざみ昆布
(昆布加工品)……………10g

〈三杯酢〉
砂糖…………… 小さじ2
薄口しょうゆ…………… 小さじ2
酢…………… 大さじ1

【作り方】

- 1 カボチャは皮をむいて細い千切りにし、塩(分量外)をふる。しんなりしたら塩分を洗い流して水気を切り、三杯酢を少々ふりかけておく。
- 2 皮をむき斜め薄切りにしたトイモガラに軽く塩をふりしばらくおいて絞る(塩が強いときは洗い流す)。
- 3 ピーマンはサッと湯通して千切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きして千切りに。
- 4 ごまはフライパンでいり、半分ほどすり、三杯酢に混ぜておく。きざみ昆布は2～3分水に漬け、もどしてから三杯酢に漬けておく。
- 5 ①～④をすべてあえる。

ポイント

野菜の切り方をそろえると美しく仕上がります。

食育MEMO

トイモガラ

鹿児島県の伝統野菜の一つ。日陰を好んで育ち、昔はこの家庭でも木陰に植えて食べていました。刺身のつま、煮物、酢の物などにして食べますが、トイモガラの特徴であるスポンジ状の構造は、特に生で食べるとサクサクした歯ごたえが面白い野菜です。

