

かぼちゃまるごと活用術

かぼちゃは種まで美味しく食べられるってご存知でしたか？
今回は果皮を使って楽しく工作し、種まで使えるまるごと活用術です！

作ろう!! 手作りジャック・オ・ランタン

日本でも、秋のイベントとして定着してきた「ハロウィン」。
パーティーや家の飾り付けに欠かせないのが
かぼちゃをくり抜いて作る「ジャック・オ・ランタン」です。
今年のご家庭で手作りしてみたいは？

用意するもの

- ・外皮がオレンジ色のかぼちゃ ・ろうそく ・油性ペン(クレヨンでも可能)
- ・ワセリン ・新聞紙 ・ナイフ(今回は彫刻刀を使用しました)
- ・大きめのスプーンやおたま、小型スコップ



かぼちゃの底をカットする

新聞紙を敷いて作業します。底の部分に手が入る
くらいの大きさの円をかぼちゃの底に書きます。
その線に沿って、ナイフを上下に差し込みながら、
切り取ります。カットした部分は、ろうそくを置く
土台にするので、取っておきます。

スプーンなどを使って、中身を取り出します。
取り出した中身や種は、料理に活用しましょう。

種の活用は下にありますので
是非ご参考に♪



中身をくりぬく



顔を書く

油性ペンやクレヨンで顔を描きます。

3で描いた下書きに添ってナイフを入れ、
手を切らないように、しっかりかぼちゃを固定して、
カットしていきます。最初は線の内側から徐々に
カットしていくのがコツ。カットした部分に
ワセリンを塗ると、乾燥を防ぐことができます。



顔を抜く



完成/
土台にろうそくをセット

土台にろうそくを立てて、かぼちゃを被せて
出来上がり。(日持ちの目安は4～5日)

かぼちゃの種は万能食材?!

欧米ではかぼちゃの種をパンプキンシードやペピータと呼び、
料理や菓子に用いられています。そのまま捨ててはもったいない!!
種の魅力試してみたいは？

- 準備 ①種を取り出し、ワタや汚れを洗い流し、水気をしっかりと取る
②2～3日天日干しにする

天日干しした種をそのまま焦げない程度に
乾煎りし、ティーポットに入れて湯で煎じたら、
「パンプキンシードティー」の出来上がり♪



天日干しした種の殻を剥がして、フライパンで
乾煎り、塩で味付けすれば、おつまみに
ぴったりの「パンプキンシードスナック」の完成♪
殻を剥がしたものは、そのまま料理や菓子にも。



今月は、「かぼちゃ」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

西洋かぼちゃ 生 1/4 個 (約 250g)	日本かぼちゃ 生 1/4 個 (約 200g)
エネルギー: 205kcal	エネルギー: 89kcal
食物繊維: 7.9g	食物繊維: 5.1g
βカロテン当量: 9000μg	βカロテン当量: 1329μg
ビタミンE: 14.2mg	ビタミンE: 9.3mg
ビタミンC: 98mg	ビタミンC: 29mg

よく出回っているのは西洋かぼちゃ

■基本情報

- ・分類: ウリ科カボチャ属
- ・主産地: 北海道、鹿児島、茨城
(平成28年作物統計調査より上位を抜粋)
- ・旬: 9月～12月



夏に収穫され、貯蔵することで追熟し、甘味が増します。

おいしいかぼちゃの選び方

皮が硬く、形が左右対称のものを選びましょう。へたが乾燥し、
へたの周りがへこんでいるものは完熟しています。
カットされているかぼちゃを選ぶときは、果皮の色が濃く、肉厚で、
種とわたが詰まっているものを選びましょう。



「かぼちゃのポタージュ」

【材料 4人分】

- ・かぼちゃ・・・1/4 個
- ・玉葱・・・1/4 個
- ・サラダ油・・・適量

< 調味料 >

- ・水・・・320cc
- ・ローリエ・・・1 枚
- ・チキンコンソメ・・・小さじ1・1/2
- ・牛乳・・・160cc
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々



< トッピング >

- ・パセリ・・・お好みで
- ・クルトン・・・お好みで

【作り方】

- ①かぼちゃは、種とわたを取り、火が通りやすいように2cm角程度に切る。
玉葱は、2mmスライスにする。
 - ②鍋を熱し、サラダ油をひき、玉葱をじっくり炒め、しんなりしたら、かぼちゃ、
分量の水、チキンコンソメ、ローリエを入れ、煮る。
 - ③かぼちゃに火が通ったら、火を止め、ローリエをとりだし、粗熱がとれたら、
ミキサーにかけ、なめらかにする。
 - ④③を、鍋にうつし、火にかけ、牛乳、塩、こしょうを入れ、焦げないように温める。
 - ⑤器に盛り付け、パセリ、クルトンなどをお好みでトッピングし、できあがり♪
- ※かぼちゃに個体差があるので、濃度は牛乳で調整しましょう。

宮崎県の伝統野菜「黒皮かぼちゃ」

宮崎県では「黒皮かぼちゃ」という
希少性の高い伝統野菜が古くから
栽培されています。
別名「日向かぼちゃ」とも呼ばれ、
民謡にも登場するほど親しまれている
県を代表する伝統野菜のひとつです。
希少性が高く、まるやかな甘みと
きめ細かな舌ざわりがあり果肉が
粘質で煮くずれしにくい味わいは、
日本料理の最高級素材として高い
人気を得ています。



エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある
宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。

10月

「かぼちゃ」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
1 大空	2 霜口	3 霜降	4 霜降	5 霜降	6 霜降	7 大空
8 霜降 寒露 体育の日	9 霜降	10 霜降	11 大空	12 霜口	13 霜降	14 霜降
15 霜降	16 霜降	17 大空	18 霜口	19 霜降 食育の日!	20 霜降	21 霜降 十三夜
22 霜降	23 霜降 霜降	24 霜口	25 霜降	26 霜降	27 霜降	28 霜降
29 大空	30 霜口	31 霜降	1	2	3	4

・寒露(かんろ)・・・10月8日頃(2018年は10月8日)。及び霜降までの期間。秋分から数えて15日目頃。寒露とは、晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のこと。この頃は、大気の状態が安定して空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。夜には月も美しく輝いて見えます。

・体育の日・・・スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日。

・十三夜・・・旧暦の9月13日、新暦では10月の中・下旬(2018年は10月21日)。十五夜を中秋の名月と呼ぶのに対し、十三夜は「後の月(のちのつき)」「豆名月」「栗名月」ともいいます。すすきや秋の七草を飾り、団子13個と大豆や栗を中心にした、秋の農作物や果物を縁側や窓辺など、お月様の見えるところにお供えします。

・霜降(そうこう)・・・10月23日頃(2018年は10月23日)。及び立冬までの期間。寒露から数えて15日目頃。秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。初霜の知らせが聞かれるのも大体このころで、山は紅葉で彩られます。



分銅つなぎ(ぶんどつなぎ) × 鮎色(あめいろ)
物の目方を計る分銅は真ん中がくびれていて形が面白く、縁起の良いものとして宝尽くしのひとつに数えられてきました。
水鮎に由来する、深みのある鮎色との組み合わせです。



旬の野菜

・里芋
・ちんげん菜
・じゃが芋

・人参
・栗



旬の魚

・鯖(さわら)
・鯉(かつお)
・鯖(さば)

・秋刀魚(さんま)



暮らし

・運動会
・秋祭り
・ぶどう狩り

・栗拾い
・七五三の準備



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。