

野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子



秋野菜

強力な抗酸化力を持つ
大地の恵みの代名詞

かぼちゃ

甘味の強い果菜類。高い抗酸化力を持つβ-カロテンをはじめ、ビタミン類や食物繊維など多くの栄養素で、健康力を高めてくれます。

溢れる生命力をいただいて
夏の疲れを癒し冬に備える

秋は実りの季節。おいしくて栄養豊富な野菜がたくさん店先に並びます。旬の野菜にはそれぞれの健康効果があり、秋の野菜は夏の暑さで弱った体を癒して、冬の寒さや感染症に備えるための免疫力を養ってくれるのです。

今回で紹介するかぼちゃは、実を食べる果菜類の一種で、ウリ科の野菜に分類されます。世界中で栽培されており、品種も非常に多くありますが、日本では「西洋かぼちゃ」、「日本かぼちゃ」、「ぺぽかぼちゃ」の3種類が主に栽培されています。近年、店先に並ぶのはほとんどが西洋かぼちゃであり、ホクホクな食感と強い甘味が特徴で、「栗かぼちゃ」とも呼ばれます。夏にまだ固い状態で収穫してじっくり寝かせ、秋冬に食べごろを迎えるのが一般的です。古来より健康を考えた食材の区分や調理の基本を伝える「五味五色五法」においては、「秋は黄色の食べ物で消化器官を整えるべし」と言われています。

大地の恵みである多くの栄養素をたっぷり備えていて、免疫力に深く関連する消化器官によいかぼちゃは、秋にいたかく最適な野菜と言えるでしょう。

また、かぼちゃの魅力の



かぼちゃの苗植え

一つに、荒地でもよく育ち、長く保存できる「力強い生命力」があります。その特性を生かして、先の戦中戦後の食糧難を支える貴重な栄養源になりました。

私は以前、自給自足の農家さんのかぼちゃの苗植えを手伝ったことがあります。その畑は石がゴロゴロと転がるような開拓地でした。「こんなところできちんと育つかしら」と不安に思っていました。が、形や大きさはふそろいながら立派に育ち、かぼちゃの生命力を感じさせる力強い甘味を、今でもはっきり覚えています。この溢れる生命力こそが、野菜の中でトップクラスを誇るかぼちゃの栄養価の源なのかもしれません。

β-カロテン×ビタミンC×
ビタミンEで抗酸化力が倍増

かぼちゃには、数多くのビタミン類やミネラル類、食物繊維、炭水化物などが豊富に含まれ、さまざまな健康効果を持っています。その中でも特筆すべきは、

強力な抗酸化力でしょう。抗酸化力とは、細胞を酸化（老化）させる活性酸素を取り除く作用のことで、酸化による内臓などの機能低下や免疫力低下によって引き起こされるさまざまな病気の予防に、高い効果があるとされています。かぼちゃの黄色を構成しているβ-カロテンは、強力な抗酸化力を持つ栄養素で、粘膜や皮膚を丈夫にし、免疫力アップが期待できるので、空気が乾燥して、ウイルスが体内に侵入しやすくなる秋冬の心強い味方となります。さらにβ-カロテンは、ビタミンCとビタミンEと一緒に取ることと抗酸化力をより高めます。かぼちゃはそのすべてを持ち合わせている非常に優れた野菜であり、ウイルスに負けない体作りの手助けをしてくれるのです。

そのほか、豊富な水溶性食物繊維で腸内環境を整えて免疫力をキープし、生活習慣病の予防や改善、便秘解消も期待できます。かぼちゃのビタミンCは、でんぷんに守られているため調理をしても流出しにくくしっかりと摂取できるため、乾燥しやすい秋冬の肌を守ってくれます。かぼちゃはすばらしい美容野菜でもあるのです。

捨てるところなし！ 種も栄養たっぷりなおやつに

ところで皆さんは、かぼちゃの皮やわた、種を捨てたりしていませんか？実はその部位こそ、より多くの栄養素が含

まれています。皮には果肉の数倍のβ-カロテンが含まれており、食物繊維もたっぷり。ぜひむかずに召しあがってください。さらにわたは、皮以上にβ-カロテンを含んでいます。この部位は栄養価が高いだけでなく甘味が強いので、果肉と一緒に煮たり、スープなどに刻んで入れるとコクが出ておいしくいただけます。そして「これはちよっと…」と思われるがちなのが、固い殻に包まれている種でしょう。この種にも、たんぱく質や鉄分などのミネラル類といった豊富な栄養素が詰まっており、ひと手間かければおいしくいただけます。私の祖父母宅は農家で、かぼちゃもたくさん育てていました。そのかぼちゃから取り出した種をよく洗って干し、殻のまま弱火でゆっくり乾煎^{からい}りし、パチパチと香ばしくはじけてきたら出来あがりです。殻をむくとききれいな緑色の実が出てきて、ピスタチオのような風味に手が止まらなくなります。保存がきくので秋冬を通して、子どもは栄養満点のおやつとして、大人はお酒がすす



乾煎^{からい}りしたかぼちゃの種

むおつまみとして楽しみました。「弱火でゆっくり」、このひと手間がおいしくなるポイントですので、ぜひお試しください。

完熟度がおいしさのポイント かぼちゃの選び方と保存方法

せっかくなにかぼちゃを買ったのに、甘くなかったり水っぽかったりしたという経験をした人もいるのではないのでしょうか。おいしいかぼちゃを選ぶなら、鮮度ではなく、完熟度が大切です。しっかりと熟成すると、でんぷんが分解されて糖質に変わり、ホクホクした食感と甘味が感じられるようになります。

選び方のポイントとして、まず皮をチエックしましょう。つやがあって、爪をたててもへこまないくらい固く肉厚で、つごつとした手触りのものがよいです。そして、へたは太くコルクのように乾燥していて、持ったときにずしりと重みを感じるものをお勧めします。カットされているかぼちゃなら、果肉の黄色がより濃く、わたがきれいで、種は熟してしっかりと膨らんだものを選んでください。

かぼちゃは日持ちする野菜ですが、それでも適切に保存することは大切です。丸ごとなら、風通しのよい冷暗所で1、2カ月ほど大丈夫ですが、温度が低すぎると傷みやすくなります。カットした後は常温ではすぐに傷むので、わたと種を取り除き、ラップを切り口に張り付けるよ

うにして全体を包んで冷蔵庫へ。すぐに使わないときは、軽く加熱するなど下ごしらえをしたうえで冷凍するとよいでしょう。冷凍したかぼちゃは、解凍すると水分と一緒に栄養素が流れ出てしまうので、そのまま調理します。

油と一緒に調理して β-カロテンの吸収率アップ

かぼちゃの健康効果を逃さずにおいしく調理する方法には、いくつかのポイントがあります。

まずは「油と一緒に調理する」。抗酸化力を発揮するβ-カロテンやビタミンEは、油と一緒に取ることと吸収がよくなります。良質な脂質を豊富に含むナッツ類は、取り合わせにお勧めしたい食材です。また、「じっくり加熱する」とでんぷんが糖化して、かぼちゃの甘味をしかりと引き出すことができます。そして、栄養素を余すところなく摂取するために「丸ごと使う」ことも、大切なポイントでしょう。

私は以前、保育園で調理職に就いていましたが、かぼちゃのメニューが出ると「ワーツ！」と歓声をあげてはしゃぐ子どもたちを、今でも思い出します。口の周りや小さな手を真っ黄色にして頬張る姿に、「食は生命の源」を改めて感じさせられました。かぼちゃの持つ「食のパワー」を、皆さんもぜひ感じて、余さず味わい尽くしていただければと思います。



健康積立レシピ♪

実も皮もわたも！栄養を余さず摂取して免疫力アップ

捨ててしまいがちな部位もおいしく調理。良質な脂質のナッツ類や温め効果の生姜など、免疫力アップの食材と組み合わせ、かぼちゃの健康力を引き出します。



※写真は1人分です。

A かぼちゃとまいたけのケーキサレ

食物繊維たっぷりのフレンチなおかずケーキはおつまみにも

■作り方

- ① かぼちゃは種のみ取り除き、わたと皮付きのまま1cm角に切る。水を加えてラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱して冷ます。
- ② まいたけ、玉ネギ、赤パプリカを1cm角に切る。みじん切りのにんにくと一緒にオリーブ油で炒め、塩と粗びき黒こしょうで味付けをしたら冷ます。
- ③ ボウルでaをよく混ぜ合わせる。そこにbをふるい入れて混ぜたら、①と②を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ バウンド型の内側にオリーブ油を塗って③を流し入れ、上にかぼちゃの種を散らす。180℃に予熱したオーブンで40分ほど、様子を見ながら焼く。
- ⑤ お好みでペペリーフを添えて盛り付ける。

1人分 約254kcal
約65円

B かぼちゃとブロッコリーの豆乳みそスープ

体を温める食材と合わせて栄養バランスも抜群の変わりみそ汁

■作り方

- ① かぼちゃは種のみ取り除き、わたと皮付きのまま一口大に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに、玉ネギは薄切りに、しめじは石づきを取り除く。
- ② ごま油で玉ネギをしめじを炒める。しめじと千切りにした生姜を加えて塩と粗びき黒こしょうで軽く炒めたら、かぼちゃと水を加え、ふたをして弱火で煮る。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、ブロッコリーと豆乳を入れて弱火でひと煮させ、みそ、白だし、白すりごまを加える。

1人分 約334kcal
約150円

C かぼちゃとナッツのカレー風味サラダ

スパイシーな風味とかぼちゃの甘味、香ばしいナッツのハーモニー

■作り方

- ① かぼちゃは種のみ取り除き、わたと皮付きのまま1.5cm角に切る。水を加えてラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱して冷ます。
- ② aをよく混ぜ合わせる。アーモンド、くるみは粗めに刻み、かぼちゃの種と一緒に乾煎りする。
- ③ ①と②を合わせ、ゆで赤インゲン豆を加えて軽く混ぜ合わせる。

1人分 約251kcal
約85円

●材料の「大」は大きじ、「小」は小さじを表します。

●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はフードガイドサービスより。



榑原道子 さかきばら・みちこ
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

品開発のアドバイスをを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健康に暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。

