



かぼちゃを おいしく食べよう



栄養士が季節の献立を紹介します

夏が旬のかぼちゃは、緑黄色野菜の代表です。夏の太陽をいっぱい浴びて栄養がぎゅっと詰まったかぼちゃは、冬まで保存できます。

かぼちゃに含まれる栄養素には、抗酸化作用のあるβ-カロテンに加えて、ビタミンEは野菜の中でもトップクラスです。

かぼちゃの注目成分

成分	効能
β-カロテン	抗酸化作用があり、老化や動脈硬化予防に期待できます。また、日焼けやシミの予防にもなります。
ビタミンE	紫外線は過剰に浴びると、活性酸素を作り老化の原因になります。ビタミンEの強い抗酸化パワーが、細胞の老化や生活習慣病の予防に効果的です。

ただし、かぼちゃは野菜の中で糖質が多く、エネルギーが高めです。調理では油や砂糖の使い過ぎに注意して、おいしくかぼちゃをいただきましょう。

今月のメニュー

かぼちゃのポタージュ

冷やしてもおいしく
食べられます



◆材料(4人分)◆

- かぼちゃ 200g(1/8個)
- にんじん 200g(1本)
- 玉ねぎ 100g(1/2本)
- 油 大さじ1
- 水 2カップ
- コンソメ 1個
- 牛乳 1カップ
- 塩・こしょう 少々
- 枝豆 4つ

◆作り方◆

- ①かぼちゃは皮と種とワタを取り除き、薄切りにする。
- ②にんじんは薄いイチヨウ切り、玉ねぎはタテ薄切りにする。
- ③枝豆は茹でて、さやから出しておく。
- ④鍋に油を熱し、①の野菜を順に炒める。全体に油が回ったらフタをし、時々混ぜながらしんなりするまで火を通す。
- ⑤水・コンソメを加え、沸騰したらアクを取り、15分程煮る。
- ⑥スープごとミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加え塩・こしょうで味を調える。
- ⑦器に盛り、枝豆を浮かせて完成。

【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

おふじの坂④

「オイ、あのおばさ、おもしろいことをいったぞ。手カさまのおふだを受けてきて、おいのりせよと——。」

「うん、うそかほんとに知らんが、今は、どうやっても雨がほしい。みんなで、おふだをもらってこまいか。」

「おお、そうしよう。あしたは朝から、みんなで用意をして、おふだをもらいにいこまいか。」

若い衆は、やくそくをして家に帰っていった。

つぎの朝早く、源太は庄屋どのをたずね、ゆうべのおふじばあさのことを伝え、きょうは、手カさまへ、おふだを受けに行くことにした。

源太や定吉ら、村の若い衆が神明さまに集まったころ、東の空に日がのぼりかけていた。

「手カさまに、どうやっておいのりすると、ええのじゃろな。」

「おれが、神戸のおじきから聞いた話やけどなあ。谷汲では、青竹をわって、その先にごへいをつけてな、そいつをせなかにおいねておどるちゅうことやぞ。」

「そらあ、おもしろいやないか。わしらも、作ってみるか。」

「そうじゃ。タイコやカネをたたいて、フエも合わせたらどうや。」

「おお、そうやると、にぎわしゅうなるぞ。」若い衆は、さっそく仕事のでわけをした。

竹やぶから、屋根の高さほどもある青竹を切り出してきた。根もとのほう二尺ほどを、なわでぐるぐるまきにし、先を十二、三本にたてにわり、四方に大きく広がるように、なわをまいた上のところをしぼりつけた。(つづく)

円城寺芭蕉踊は、毎年8月22日に秋葉神社へ奉納されます。