



# キッチンだより No.29

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして  
ありがとうございます。

8月

## かぼちゃ



### 目利きのポイント

⇒ずっしりと重く、色が濃いもの  
ヘタがコルクのように枯れて乾  
いているもの、種がきれいにそ  
ろっているものを選びましょう。

**調理、保存のポイント**⇒丸のままであれば冷暗所で

1~2ヶ月日持ちします。

カットした場合は、種とわたを取り除き、

冷蔵庫で保存しましょう。

かぼちゃは追熟させると

水分が抜けて味わいや栄養が高まります。

三大抗酸化ビタミンであるβカロテン、

ビタミンE、ビタミンCが多く、

免疫力アップや細胞の老化防止、生活習慣

病の発症、進行を抑える働きがあります。

ビタミンEは血行を促進し身体を

温めるため冷え性緩和に効果があります。

果肉より皮にカロテンが多いので皮ごと

食べるのがお勧めです。

参考文献:

[https://oishi-kenko.com/articles/foodst](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)

[uff\\_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)

[uff\\_hakusai](https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html)

[https://www.kikkom](https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html)

[an.co.jp/homecook/](https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html)

[search/recipe/0000](https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html)

[5510/index.html](https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html)