



台風6号が去って、今日は良い天気です。コースがずれたため被害はありませんでした。被害を受けた地域もあるようです。台風だから仕方ないと思う反面、何故この時期に台風が来襲するのかと、この2、3年思ってきましたが、すでにこの時期の台風は恒常化しているようです。また、夏の異常な高温も、あたりまえになるのですかね。昨日21日は、夏至でした。暑い暑い本格的な夏に備えて、美味しい夏の野菜を、いっぱい食べて、体力をつけてください。今回は、始めて「かぼちゃ」をお届けします。「かぼちゃ」といえば、冬至ですが、旬は夏です。

日本で栽培されているのは日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃ(淡白な味で、そうめんかぼちゃ、ズッキーニ、スキャロップなど、形がユニーク。)の3種類。

日本かぼちゃは粘質でねっとりしていて、しょうゆとの相性がよく、日本料理に向きます。40年ほど前までは市場の主流でしたが、食生活の洋風化とともに日本かぼちゃは姿を消し、現在はほとんどが、調理法の多い西洋かぼちゃ(別名栗かぼちゃ)になりました。甘みが強く、粉質でほくほくした味わいです。



高原野菜産直売所
八家村下福田店

「大根」は、岡山県蒜山高原の高冷地大根です。この時期、北九州では、美味しい大根は出来ません。お届けするのは、知人の吉原さんが育てた大根です。この時期、『やはた旬菜いちば』に、毎週出ていますので、そちらでもお求め下さい。

「食卓の向こう側」展は九州工業大学での展示が終わりました。

只今、熊本大学医学部や生協、個人病院など数カ所で準備中です。展示をしてみようと思われる方は、ご連絡下さい。小規模、短期間、遠方でもかまいません。経費は、ほとんどかかりません。食卓からくらしを考える、ひとつのチャンスです。先週から西日本新聞の「食卓の向こう側」特集第3部「給食 未来をひらく」が始まりました。



【冬至には、かぼちゃ】 昨日21日は夏至でしたが - 江戸の昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると、かぜや中風にかからないとか、福がくるなどといわれてきました。かぼちゃの収穫は夏ですが、貯蔵がよくきます。(最近のかぼちゃは、何故か保存性が悪い)先人は太陽の恵みをたっぷり受けて完熟したかぼちゃを冬至まで保存し、緑黄色野菜の少ない冬場に備えたのです。かぼちゃには、粘膜や皮膚の抵抗力を強くするカロテンが多く含まれています。

かぼちゃの煮物

今週の野菜セット

きゅうり ラディシュ かぼちゃ なす ピーマン 大根

今週の野菜と料理

かぼちゃ

pumpkin & squash (英) potiron (仏)
南瓜 (和)

育てやすく栄養豊富。輸入ものが市場の半分。サラダ、プリン、パイなど いまや女性に大人気



アメリカ大陸がふるさと
かぼちゃの原産地はアメリカ大陸。メキシコの洞窟で、紀元前7000～5500年の地層から種が発見されています。日本に伝えられたのは17世紀。カンボジアからきたので「かぼちゃ」の名が。このときの品種は、今でいう日本かぼちゃ。江戸末期になると西洋かぼちゃが導入されました。

1人分の材料

- かぼちゃ 1/16個(可食部90g)
- だし汁 大さじ2
- 砂糖 小さじ1½
- しょうゆ 小さじ1/8
- あずきあん 25g

1人あたり 約165キロカロリー

- かぼちゃは洗って種を取ります。ラップに包んで、1～2分電子レンジにかけて、皮をやわらかくします。★こうすると、ほうろくで切りやすくなります。
- 食べやすい大きさに切ります。
- なべにかぼちゃを入れてだし汁をかぼちゃの高さの半分位まで入れて、火にかけます。★なべはしょうゆかぼちゃで、一列に蒸気が出るように通気口を空けておきましょう。
- 砂糖、しょうゆ、あずきあんを加えて煮ます。
- ふたをして、中火でこくと煮汁がほとんどなくなるまで煮ます。★途中、こぼらないようにふたをゆすいで、なべをゆすく。
- 竹ぐしをさして、スット通いたらできあがりです。器に盛り、あずきあんをかけていただきます。