

# 秋の味覚 かぼちゃ

かぼちゃは長く保存ができる野菜で、切り分けなければ冬まで貯蔵ができます。そのため、冬まで保存して食べられていました。また、かぼちゃを食べる習慣は、寒い冬を元気に乗り切るという意味を込めてできたとも言われており、保存のきく貴重な野菜として、食糧が少ない時代にも重宝され、食べられていました。



生のかぼちゃは可食部100gあたり、水分76.2g、炭水化物20.6gとでんぷんを多く含んでいます。カロリーは茹でたかぼちゃ100gあたり93kcalです。でんぷん質を多く含むかぼちゃは、冷めると味のしみ込みが良くなります。調理する際は、温かいうちに味付けをしましょう。

食用のかぼちゃには大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」があります。現在、流通量が多いのは「栗かぼちゃ」と呼ばれる西洋かぼちゃの一種です。



鹿ヶ谷かぼちゃ



万次郎かぼちゃ



※参考：カゴメ VEGEDAY <https://www.kagome.co.jp/vegeday/yasai/pumpkin/>

11月



## 秋のかぼちゃポタージュ

使用食材 分量：15人分

カゴメ冷凍パンプキンピューレー-----1000g

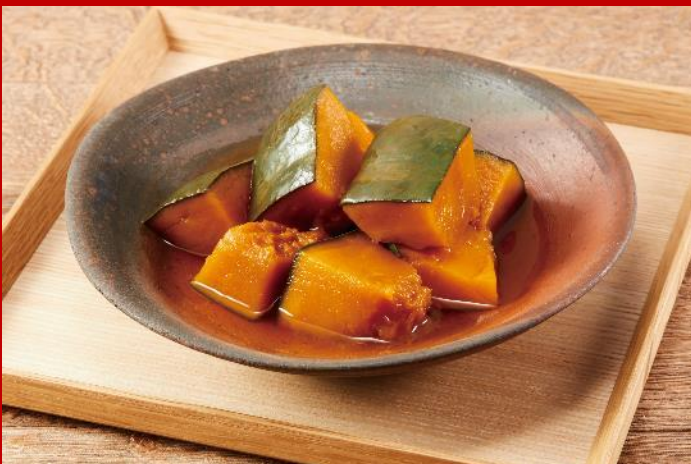
カゴメ冷凍野菜ポタージュスープベース---1000g

水-----1000g



冷凍パンプキンピューレー1kg  
冷凍野菜ポタージュ用  
スープベース500g

レシピはこちら↓



## かぼちゃ煮

使用食材 分量：10人分

かぼちゃ-----1200g

【A】

カゴメ野菜だし調味料デリカユース-----60g

めんつゆ（3倍濃縮）-----60g

砂糖-----120g

水-----300g



野菜だし調味料デリカユース1kg

レシピはこちら↓

