

# 栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

今年の夏は猛暑ともいわれ9月も暑い日が続きましたが、10月となりすっかり秋らしく過ごしやすくなりました。10月といえば、衣替え、体育の日、十三夜などありますね。さらに、ここ数年でハロウィンという海外のイベントが日本でも10月の大きなイベントとして定着しています。このハロウィンに欠かせないものといえば南瓜(かぼちゃ)です。そこで今回は南瓜についてお話します。

南瓜は南北アメリカ大陸が原産の野菜です。南瓜は数多くの種類がありますが、日本で流通している南瓜を大きく分けると次の3種類となります。

- ①日本南瓜・・・甘みが控えめでねっとりとした食感。菊座南瓜、京都特産の鹿ヶ谷南瓜など
  - ②西洋南瓜・・・甘みが強くホクホクとした食感。えびす南瓜、坊ちゃん南瓜など
  - \*日本で流通している南瓜の多くはこの種類です。
  - ③ペポ南瓜・・・味がたんぱくであっさり。金糸瓜、ズッキーニなど
- 品種により食感や甘さなど味わいは様々です。皆さんは、どの南瓜がお好みでしょうか。

南瓜は栄養豊富な野菜です。特に抗酸化ビタミンと言われるベータカロチン、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれます。抗酸化ビタミンは、身体の細胞を傷つけたり、老化させる原因である活性酸素の働きを抑制する働きなどがあり、生活習慣病の予防や老化を遅らせることが期待できます。さらに食物繊維も比較的多く含んでおり整腸作用も期待できます。

栄養豊富な南瓜を使い9月にホットプレートでマフィンを作るおやつ作りを行いました。とても簡単にできましたので紹介します。普段のおやつやハロウィンのお菓子としていかがでしょうか。

## 南瓜のマフィン

《材料》 7号カップ12個分

バター	60g
上白糖	60g
卵(L玉)	1個
ヨーグルト	60g
薄力粉	150g
ベ-キグパウダ-	小さじ1
★ペースト南瓜	180g

### ★ペースト南瓜の作り方

皮むき南瓜165gをレンジ等でやわらかくなるまで加熱し、上白糖15gを加え、ペースト状につぶします。\*ボソボソしている場合は牛乳や水を加えてくださいね。



ホットプレートで焼くと

《作り方》 材料を上から順に混ぜるだけです。

- ①バターに上白糖を加え、泡立て器でよく混ぜます。
- ②卵を3回にわけ加え、その都度よく混ぜます。
- ③ヨーグルトを加え、よく混ぜます。
- ④薄力粉とベ-キグパウダ-をふるいにかけ加え、**ゴムへら**で「の」の字を書くように混ぜます。
- ⑤ペースト南瓜を加え、全体が色付くよう混ぜます。
- ⑥生地をカップに入れます。

- ⑦焦げやすいため、ホットプレートにはオープンシートを2枚ひき、余熱なしでふたをして130℃10分、ひっくり返し5分焼きます。

【焦がさず焼くポイント】

- ・カップの生地は40g以下とし、12個以上に分けましょう。
- ・5分でふたをあけ、オープンシートが茶色く色ついている時は、その後は保温で焼きましょう。

【オープンでも焼けます】

オープンの場合は160℃で約20分焼きます。



オーブンで焼くと

おいそ〜♪

