



夏が旬でもこれからの季節に美味しい！！



かぼちゃ



かぼちゃと言ってもいろいろな種類があります！！

きょう せいよう
今日のかぼちゃは西洋かぼちゃ

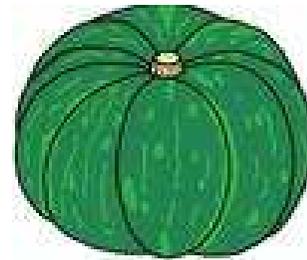
かぼちゃは冬によく食べられるイメージがありますが、じつは旬は夏の終わりから秋になります。

私たちが日常的に食べているかぼちゃはじつは、日本かぼちゃではなく、西洋かぼちゃです。

スーパーにならんでいるかぼちゃのほとんどが西洋かぼちゃになります。日本かぼちゃというのは右の図の上の段の真ん中のもので、菊の花のような模様が特徴です。

かぼちゃにはカロテンとよばれる栄養がたくさん入っています。カロテンは油にとけやすいので、油といっしょに食べると体に吸収されやすくなります。

今日のシチューはバターと一緒に煮こんでいます。



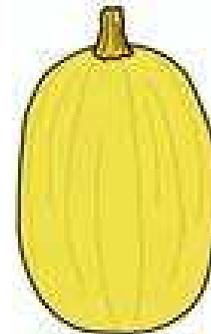
西洋かぼちゃ



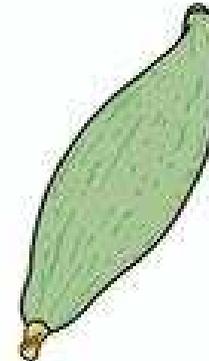
日本かぼちゃ



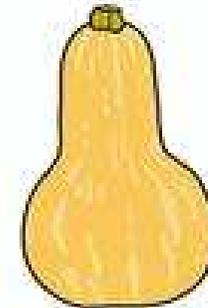
白皮栗南瓜



金糸瓜



長かぼちゃ



バターナッツかぼちゃ



鶴首かぼちゃ



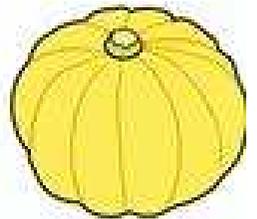
赤皮栗南瓜



ロロンかぼちゃ



コリンキー



ブッキーニ