

秋の旬食材：かぼちゃ



かぼちゃは夏に収穫される野菜です。しかし甘みが増す食べ頃は、収穫後に2~3ヶ月追熟させた秋。かぼちゃには、抗酸化作用のあるビタミンのE（A・C・E）が含まれていて、夏に暑さで疲れた身体を癒やすのにピッタリの食材です。薬膳的にも補気健脾（脾・胃腸の働きを助け、気を補う）の働きがある野菜です。

また、秋の食養生では、空気の乾燥から肺や呼吸器の働きを守るため、肺やのどを潤す役割をもつ食材が用いられます。この働きをもつ牛乳・卵とともに「かぼちゃプリン」にすれば、秋にオススメのおやつになります。

大きなかぼちゃプリン

★材料（18cm丸ケーキ型）

＜キャラメルソース＞

グラニュー糖 60g
水 大さじ1
熱湯 大さじ2

＜プリン液＞

かぼちゃ 約1/2個（正味300~350g）
きび砂糖 90~110g（かぼちゃの甘さによって調整する）
牛乳 450ml
卵（Mサイズ） 3個
バニラオイル（又はバニラエッセンス） 2・3滴



☆作り方☆

- ①キャラメルソースをつくる。グラニュー糖、水を鍋に入れて火にかける。茶褐色に焦がしたら、熱湯を素早く入れ鍋を揺らしながら混ぜる（はねるので火傷注意）。すぐに型に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ②かぼちゃは種とワタを除き、ラップで包み、電子レンジで500W5~10分、竹串が刺さる柔らかさまで加熱する。スプーンなどでくりぬき、ざっくり潰しておく。
- ③きび砂糖と牛乳を鍋に入れ、砂糖のザラザラ感がなくなるまで中火で沸騰させないように加熱する。
- ④卵をボウルに割り入れ、バニラオイルを加えて混ぜる。③の牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。②のかぼちゃも、2~3回に分けて混ぜる。
- ⑤①の型に④のプリン液を流し入れる。湯をはった天板に型を置き、160℃のオーブンで40分150℃に下げて20分、湯煎焼きにする。オーブンから取り出し、粗熱がとれたら冷蔵庫で3時間以上冷やして完成。

*かぼちゃをレンジで加熱することで、水溶性の栄養素も失いにくくなります。
*皮には栄養が豊富に含まれます。[砂糖大さじ1、醤油大さじ1、ごま油小さじ1]をよく混ぜてフライパンで熱し、細かく切った残った皮をさっと混ぜると、きんぴら風のおかずになります。捨てずに活用しましょう。



管理栄養士 石井優子

埼玉県熊谷市出身。高校・大学ラグビー部の栄養サポートを始め、身体づくりを中心とした運動部の栄養サポートをしていました。専門学校講師、大学の助手等を勤め、現在は薬膳の勉強中。趣味はお菓子作りと食べ歩き。

