



こんげつ しょうさい
今月の食材

かぼちゃ

しゅん がつ
旬は 7~12月

収穫のピークは夏。貯蔵することで甘みが増す。→食べ頃は秋から冬。「冬至に食べると病気が知らず」と言われるほど、栄養価が高く、ビタミンAやCが豊富。食物繊維も多く含まれ便秘の予防や改善に役立ちます。

~おいしいかぼちゃの見分け方~

- 皮につやがあるもの
- 2つに切ったときに左右対称になっているもの
- カットした果肉の色が濃いもの

~保存方法~

- カットしたもの:種とワタを取り除きラップで包んで冷蔵
- 丸ごとのもの:そのまま2~3ヶ月は常温で保存
- ゆでたもの:ラップで包んで冷凍保存(生でも可)

野菜から
食べよう!

1日350g
を目標に。



かぼちゃコロッケ

材料

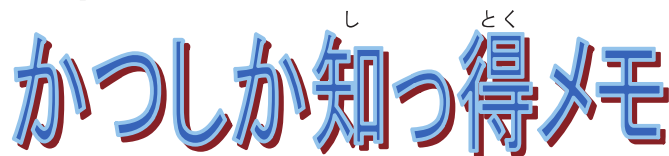
- ・かぼちゃ 1/8個(200g)
- ・小麦粉 大さじ1
- ・パン粉 大さじ1
- ・塩、胡椒 少々
- ・卵 1/2個
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮をむく。一口大に切り耐熱皿にかぼちゃと水大さじ1を加えてラップをし、やわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ② ボウルに、かぼちゃ、塩、胡椒を入れてつぶし、ひとくち大に丸める。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ 170℃に熱した揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。

■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力: 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



世界の料理シリーズ ハロウィンの発祥地

アイルランド



バームブラック Báirín breac

ハロウィンで食べる伝統的なドライフルーツ入りのパンやケーキ。焼くときに生地にはプレゼントを入れ、食べるときにどれが当たるかで将来を占います。

- ・指輪...結婚
- ・硬貨...金運向上
- ・布切れ...貧困
- ・木の破片...結婚生活によからぬことが起きる



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを!
19日は食育の日



アイルランドは地図で見るとイギリスのすぐ西側にある島国で北海道と同じくらいのおおきさです。日本でもすっかりおなじみのハロウィンパーティーはアイルランドが発祥の地といわれています。

郷土料理 コルカノン Cál ceannann

コルカノンとは、アイルランドでハロウィンの時期によく食べられる伝統料理。

マッシュポテトに牛乳やクリームを加えて煮込み、バターと塩・胡椒で味つけをしたもの。

■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力: 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用

■バックナンバーはこちら <http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html> この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。