



もったいない! 食品ロスを減らそう! ~かぼちゃ~



食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、
毎回連載します。今回は「かぼちゃ」についてご紹介します。

かぼちゃの保存法とワタの利用

かぼちゃは、夏の野菜ですが冷蔵庫の無い時代から冬至に食べることができていた、保存しやすい野菜です。丸のままの状態では風通しの良い冷暗所に置いておきます。暑い時期には冷蔵庫内で保存します。

カットしたかぼちゃは傷みが早くなります。特に水分の多いワタの部分から腐敗が進みます。使い切れない場合は、ワタの部分を外して保存しましょう。



かぼちゃの種を守っている「ワタ」は捨てられることが多い部分ですが、豊富な栄養素が含まれています。水分が多く保存には適さないため、鮮度が良いうちに調理しましょう。ワタは種ごと実から外してから種を取ります。

今回は、かぼちゃのワタを利用したレシピをご紹介します。



かぼちゃのワタの部分

かぼちゃのワタの酢の物 (3~4人分)

材料	分量
かぼちゃのワタ	1/2個分
きゅうり	1本
酢	50ml
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
出汁	20ml



作り方

- 1 きゅうりは好みの大きさにカットし、軽く塩(分量外)をふり、水分を絞ります。
- 2 かぼちゃのワタは1分程度ゆがいてから、水気を切ります。
- 3 調味料(酢、砂糖、塩、出汁)を合わせて、ワタときゅうりを浸けたらできあがりです。

かぼちゃウダー (4人分)

材料	分量
かぼちゃのワタ	1/2個分
玉ねぎ	中1/2個
ベーコン	2枚
じゃがいも	中1個
人参	中1/2個
バター	20g
小麦粉	大さじ2
ブイヨン	400ml
牛乳	300ml
塩	適量



作り方

- 1 かぼちゃのワタは下茹でして、水気を切ります。
- 2 材料を1cm角程度の大きさにカットします。
- 3 バターでベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎに透明感が出たら、人参・ジャガイモの順に加えて炒めます。
- 4 火から外して小麦粉を加えて混ぜ、弱火で30秒程度炒めます。
- 5 ブイヨンを加え10分程度煮たら、カットしたかぼちゃのワタを加えて更に5分程度煮ます。
- 6 牛乳を加えて塩で味を調えたらできあがりです。

