

味覚の秋！ ほくほくのかぼちゃで。

食文化栄養学科の学生3名がレシピを考えました！第2弾！



かぼちゃと豚バラ肉のうま煮

材料(4人分) 1人分 312kcal/ 塩分 0.6g

かぼちゃ	300g
豚バラ肉	160g
干しいたけ	乾15g(戻して60g)
むぎ栗	40g
にんじん	80g
干しいたけの戻し汁+水	150ml
酒	大さじ2(30g)
しょう油	大さじ1弱(16g)
砂糖	15g(大さじ1と2/3)
みりん	10g(小さじ1と2/3)

にんじんは、型抜きでもみじやイチヨウ型に抜き取り、さっと茹でて上に盛り付けると、秋らしさが出て見た目も華やかに！

作り方

1. 干しいたけは、さっと水洗いし、ひたひたの水につけて戻しておく。
2. かぼちゃは、種とわたをとり皮付きのままひと口大に切り、豚バラ肉は1cmほどの厚さに切る。しいたけは4等分、にんじんはひとくち大の乱切り、栗は半分に切っておく。
3. フライパンで豚肉の両面に強火で焼き目をつけながら、油を落とし、ザルにあけてお湯をまわしかけておく。
4. しいたけの戻し汁、水、酒、砂糖を入れた鍋にしいたけと豚肉とにんじんを入れて、沸騰したら中火で5分ほど煮る。
5. 4の鍋にしょうゆとみりんを足して、かぼちゃを入れ、落し蓋をしてさらに10～15分ほど煮る。
6. かぼちゃがやわらかくなったら、やや強火にして煮汁を含ませ、最後に栗を入れる。

洋風かぼちゃもち

材料(8個分) 1個分 124cal/ 塩分 0.4g

かぼちゃ	300g
たまねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
米粉(上新粉)	120g
ブイヨンキューブ	1個
水	70ml
オリーブオイル	小さじ1
バター	小さじ1



お好みにクリームソースをつけても！

作り方

1. かぼちゃは、種とわたを取り、一口大に切り、電子レンジ600Wで3～4分加熱し、軽くつぶしておく。
2. たまねぎは薄切り、ベーコンは、細切りにしておく。
3. ボウルにかぼちゃ、米粉(上新粉)、コンソメ出汁を入れ軽く混ぜ合わせたら、たまねぎ、ベーコンを入れよく混ぜ合わせる。
4. 3を8等分にして丸めて、薄くたいらにする。
5. フライパンにオリーブオイルをひき、4を弱火で6～7分加熱する。(最初はフタをして少し蒸らすようにし、火が通ったらフタをはずし、バターをいれて、両面をこんがり焼く。)

かぼちゃのメープルサラダ ～オードブル風～

材料(4人分) 2枚分 131kcal/ 塩分 0.3g

かぼちゃ	80g
クルミ	20g
メープルシロップ	大さじ1
クリームチーズ	40g
レーズン	5g
塩	少々
クラッカー	8枚



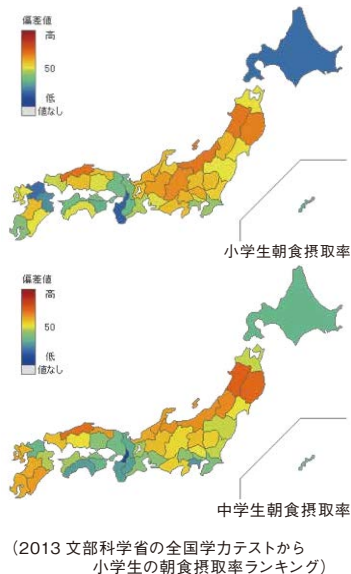
作り方

1. かぼちゃは1.5cm角に切り、600Wのレンジで1分30秒加熱し、粗熱をとる。
2. 1のかぼちゃにメープルシロップ、塩、軽く砕いたクルミを加えて全体を良く混ぜる。
3. クラッカーにクリームチーズ、かぼちゃサラダ、刻んだレーズンを乗せて完成！

【食育豆知識】

朝食摂取率が高い小・中学生は学力も高い傾向！

朝食摂取率と学力とは関連のあることが知られています。小学6年生の朝食摂取率の全国平均は96.3%。もっとも摂取率が高いのは島根県で97.8%。以下、秋田県、新潟県、岩手県、長野県。最も低いのは大阪府と和歌山県で94.5%。中学3年生の全国平均は93.8%。もっとも高いのは秋田県で96.8%。以下、岩手県、島根県、山形県、新潟県。一方、最も低いのは大阪府で90.2%。奈良県、和歌山県、京都府など関西で低い。三大都市圏で低く、地方で高い。また、中部から東北にかけての東日本と中国地方で高い。家が広く、三世同居が多く、共働きが多いところで高い。朝食をしっかりと食べる子どもは早寝早起きで自宅学習をしっかりと、あまり携帯を持たないと言えます。朝食摂取率が低いところは犯罪や校内暴力、離婚、生活保護受給者が多い。社会の不安定化を示すバロメーターのひとつと言えます。



【食材豆知識】

■かぼちゃ（南瓜）

ウリ科カボチャ属の総称。原産は南北アメリカ大陸。かぼちゃは、β-カロチン（ビタミンAのもと）が豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた緑黄色野菜。β-カロチンには免疫力を高める働きがあり、冬至に食べるとよいといわれるのは、風邪の予防になると考えられてきたため。さらに、β-カロチンに加えてポリフェノールやビタミンC、Eなどの抗酸化成分が豊富であり、ガンや老化防止に有効とされている。また、食物繊維も豊富で、整腸効果がある。

西洋かぼちゃ

現在、日本でもっとも広く栽培され、好まれている。アンデス山脈高地で栽培された種で、果肉は粉質で食感ほ



クホクとして甘みは強く、栗かぼちゃとも呼ばれる。一般に「黒皮栗かぼちゃ」が主流。

東洋かぼちゃ

中米の赤道地帯で栽培化された種で、黒皮南京や鹿ヶ谷南京のような日本かぼちゃはこの系統である。西洋かぼちゃに比べて、味が淡白、水っぽい。

ペポかぼちゃ

北米南部の乾燥地帯で栽培化された種で、小型である。果実の形や食味に風変わりなものが多く、ハロウィンで使われるオレンジ色のカボチャはペポ種である。なお、ズッキーニも同種である。



四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

