



管内産地: 近江八幡・安土など  
分類: ウリ科カボチャ属  
原産地: 南アジア原産  
ここで買えます!  
きてか〜な、日野インショップ、  
八日市やさい村など

特徴

JAグリーン近江の広い範囲で作付される夏野菜のひとつ。栄養価の高い野菜です。カボチャの多くの品種は野菜の中では珍しく収穫してから時間が経つと味や栄養価が高くなります。

効能

免疫力を高めるカロテンやビタミン類が特に豊富です。ビタミンEも多く血行改善などの効果もあるそうです。

よいもの見分け方

ヘタの茎がコルクのように枯れているものが完熟です。表面の凹凸がくっきりしていて、ツヤのあるものがよいとされます。断面は、タネがかたいものは完熟しており、タネの間に隙間があるものは熟しすぎとなります。

長持ちさせるには

カットしたものは傷みやすいので、種やワタをくり抜き、ラップして冷蔵庫の野菜室へ入れます。軽くゆでて冷凍庫へも入れられます。

食べ方

グリーン近江で出回る品種のメインはえびすカボチャ(西洋カボチャ)です。加熱するとホクホクとして甘みが強いです。多くの品種は加熱調理して使いますが、コリンキーという品種は皮ごと生食もできます。



味緑のレシピ

カボチャの素揚げ

カボチャがもつ  
素材の魅力を  
楽しむならコレ♪

材料(2人分)

カボチャ…………… 1/4玉  
揚げ油…………… 適量  
食塩・ドレッシング…………… 適量

作り方

- 1 丸ごと1個の場合1/4に切り、ワタと種をほじくり出す。
- 2 カボチャは3ミリくらいの厚さにスライス。揚げ油を温める。
- 3 箸を入れるとゆっくりシュワシュワなるくらいになったらカボチャを入れて揚げる(170°Cくらい)。
- 4 1分くらいたったら色が変わるのでキッチンペーパーのうえにとって油をきる。塩やドレッシングをかけて全体を軽く混ぜたら出来上がり♪



- ★厚く切ると食感が「ベチャツ」となりやすいですので薄めがおススメ。
- ★素揚げしたカボチャを麺類などのトッピングとしてかけても合いますよ。
- ★きてか〜なでもドレッシングがたくさん! 食べ比べをして楽しめますよ!