



ハッピーハロウィン！！

南瓜のこと知ろう



10月といえば「ハロウィン」と思う方も多いと思います。ハロウィンといえば「南瓜」。今回は南瓜についてご紹介していきたいと思います。

かぼちゃの種類



西洋かぼちゃ



一番流通しています。ホクホクとした食感で甘味が強いことが特徴。

日本かぼちゃ



ねっとりした舌触りで味は甘味が少なく淡泊な味わいが特徴。

ペポカボチャ



ユニークな形が多く、ハロウィン鑑賞用かぼちゃもこの一種です。

南瓜の効果・効用

南瓜を使ったレシピ

老化防止

便秘改善



むくみ防止

美肌効果

免疫力アップ

かぼちゃサラダ

- | | |
|------|-------|
| 南瓜 | マヨネーズ |
| レーズン | 塩 |
| ハム | こしょう |



皮には食物繊維が実より多く含まれているため、皮ごと使用すると良いです。

また、南瓜を加熱する際は、電子レンジを使用すると水溶性のビタミンCなど栄養素の流出を防ぐことができるのでオススメです。

南瓜の粗熱が取れてから、他の食材、調味料と和えましょう。