

# ～ かぼちゃの甘煮 ～



主菜『ちくわの磯辺揚げ』の作り方は、給食レシピ【主菜】をご覧ください。

材 料	分 量（幼児）		作 り 方
	1人分	4人分	
かぼちゃ	60g	1/4 個	① かぼちゃは、ワタと種を取って3～4cm角に切る。 <ポイント> ① 面取り(切り口の角を薄く削る)をすることで、煮崩れを防ぎ、きれいに仕上がる。 ② かぼちゃの皮を部分的にむくことで、味がしみ込みやすく、口当たりもよくなる。 ② 鍋に、かぼちゃと水（ひたひたよりも少なめ）を入れて煮る。途中で調味料を加えて、落とし蓋をし、やわらかく味がなじむよう煮含める。
砂糖	2g	大さじ1弱	
しょうゆ	3g	小さじ2	

### <ポイント>

- ③ 調味料の量は、かぼちゃの甘さで調節をする。
- ④ 調味料を加えたら、焦げないように、時々鍋をゆらす。

## ～かぼちゃには3つのタイプがあります～



### ① 日本かぼちゃ

大きさ・形もいろいろな地方品種が多数ありますが、溝がくっきりとしたものが代表的。水分が多く、ねっとりとした食感で、甘みが少ないのが特徴です。

### ② 西洋かぼちゃ

現在出回っているのは、ほとんどが西洋かぼちゃ。栗のような粉質で、ホクホクとした甘さが特徴です。煮物等の料理に加える砂糖の量は少なめでも、甘くておいしい！

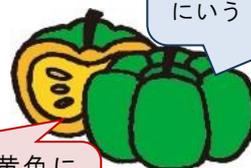
### ③ ペポかぼちゃ

金糸瓜（そうめんかぼちゃ）やズッキーニがよく知られています。変わった形が多く、味が淡泊なので、他の食材と合わせたり、観賞用にも利用されたりします。

### かぼちゃの貯蔵性

かぼちゃは、切らずにそのままの状態、3～4か月は貯蔵できるといわれています。また、貯蔵することで、でんぷんが糖と水に分解され、糖分が増えるため、甘く、少し粘質になるのです。

おいしい時期を過ぎると、水分が急激に多くなり、俗にいう『水かぼちゃ』に。



果肉が赤みを帯びた黄色になった時が、最もおいしいといわれています。