



## ハロウィン



10月31日はハロウィンです。

ハロウィンと言えば皆さん何を思い浮かべますか？

仮装やお菓子、パーティー、魔女や黒猫など色々なものがありますよね。中でもかぼちゃをイメージする方が多いのではないのでしょうか？今回はかぼちゃについてご紹介します。

 ハロウィンとの関係は？

諸説ありますが、ハロウィンはヨーロッパで始まった先祖の霊を受け入れる行事と言われ「西洋のお盆」という考え方もあります。

その行事の際、歓迎しない悪霊が現れ、いたずらをするとも信じられていました。

そのため、当時の人々は悪霊が悪さをしないよう様々な方法で追い払っていました。その方法の1つがハロウィンの代表的な飾りである「ジャック・オー・ランタン」を置くことでした。

ジャック・オー・ランタンはかぼちゃをくり抜いたものを想像しませんか？ハロウィンの起源であるケルト文化では、故人の白い頭蓋骨を模してカブで作っていたそうです。のちにアメリカにハロウィンが伝わった時に、アメリカではカブの生産量が少なく、かぼちゃが豊作だったため、かぼちゃでジャック・オー・ランタンが作るようになりました。

今ではすっかり「ハロウィン=かぼちゃ」が定着していますが、文化の伝わり方次第では、「ハロウィン=カブ」だったかもしれないと思うと興味深いですね。

 収穫時期と旬

かぼちゃは、ハロウィンの時期に飾りを見かけたり、冬至のときに食べる習慣があったりするため秋～冬が旬で、収穫されると思われがちです。実は収穫と旬の時期が異なります。

収穫時期 → 真夏～初秋

旬 → 秋～冬（収穫から2～3ヶ月経過した時期）

旬とは育った食べ物がもっとも美味しく、栄養価が高い時期を指します。かぼちゃは収穫後すぐに食べるよりも、数か月保管して追熟させた方が甘みと栄養価が増した状態になるため収穫時期と旬が異なります。栄養価を損なわず、冬まで長期保存が可能のため、風邪予防などに効果のある野菜として昔から重宝されていたそうです。

 成分

様々なビタミンを豊富に含む野菜です。特にβ-カロテンとビタミンEの含有量は、野菜の中でもトップクラスです。



## ●β- カロテン

体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を丈夫にすることで免疫力強化に働きます。油と一緒に摂ると吸収しやすくなるため油で炒めたり、ドレッシングをかけたりして食べましょう。また、かぼちゃの黄色はβ- カロテンに由来しています。切り売りのかぼちゃを買う際は、黄色の濃いものを選ぶのがおすすめです。



## ●ビタミンE

血行を促進し、冷え性や肩こりの解消に繋がります。また抗酸化作用を持ちます。β- カロテンやビタミンCなど同様に抗酸化作用のあるビタミンと一緒に摂取するとより効果が上がります。β- カロテン、ビタミンC、ビタミンEを含むかぼちゃはシミやそばかすの生成を抑え老化防止に役立つため、アンチエイジング効果のある野菜とも言われています。

また、かぼちゃには種子にも栄養があります。

リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、LDL（悪玉）コレステロールの減少に働きます。かぼちゃの種はそのままでは食べられません。乾燥して煎った後に皮を剥けば食べられるようになります。市販の物を利用すると手軽に食べられます。

## 本日の

## レシピ

## レンジで簡単!かぼちゃ入りスペイン風オムレツ

フライパン不要で、レンジで具沢山のオムレツが作れます。  
具材は旬の野菜やお好きなものに変えたり、アレンジしても美味しく作れます。

### 材料(2人分)

卵	150g (3個)	ベーコン	30g
かぼちゃ	80g (種等除いた状態)	コンソメ(顆粒タイプ)	3g (小さじ1)
にんじん	30g	マヨネーズ	10g (大さじ1弱)
ピーマン	25g (1個)	白コショウ	少々
玉ねぎ	30g		



### 作り方

- かぼちゃのワタと種を取り除き、厚さ 1cm 程のいちよう切りにする。耐熱容器に入れて、600W の電子レンジで1分半加熱し、冷ましておく。
- 人参、ピーマン、玉ねぎをそれぞれみじん切りにする。ベーコンは、2～3cm 角に切る。
- ボウルに卵を割り、ほぐす。コンソメ、マヨネーズ、白コショウを入れよくかき混ぜる。
- 耐熱容器に、3の卵液を3分の1程度流し入れる。その上に1と2の具材を入れてから残りの卵液を流し入れる。馴染むように軽く全体を混ぜてから、表面ができるだけ均一の高さになるように調整する。
- ふんわりとラップをして、600W の電子レンジで3分加熱する。容器の向きを変えて追加で2分加熱する。加熱後は、電子レンジの蓋は開けずに余熱で1分程度置いておく。
- 粗熱がとれたら、器から取り出し、適当な大きさに切って完成。

### 栄養量(1人分: 1/2 カット)

エネルギー: 260kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 17.8g 炭水化物: 10.5g 食塩相当量: 1.4g

冷めても美味しいので、弁当のおかずにもぴったりです。

