

皆さんこんにちは！10月は、だんだんと秋が深まる月です。

「スポーツの秋」「行楽の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」「睡眠の秋」などと、秋に関する言葉はたくさんあります。そして何をするにも快適な季節です。皆さんは秋をどのように楽しみますか？10月といえばハロウィンシーズンです。スイーツショップには、オレンジ色の南瓜のスイーツがいっぱい並びます。そこで、今月はハロウィンに欠かせない「南瓜」についてお話しします。



●ハロウィンをご存じですか？

毎年10月31日は、11月1日のキリスト教のすべての聖人の祝日「万聖節(All-hallow)^{まんせいせつ}」の前夜祭で、「All-hallow-even」を短縮してHalloween(ハロウィン)と呼ばれています。

ハロウィンの原点は古代ケルトの収穫感謝祭りとされています。古代ケルトでは、1年間は11月1日から始まるとされており、大みそかの10月31日は死んだ人の魂が家族の元に帰り、悪霊や魔女が町をさまよおうと考えられ、悪霊や魔女が家に入らないようにかがり火を焚いたのです。現在では、アメリカなどで見られるジャック・オー・ランタンという南瓜の提灯がその変わりになっています。南瓜には、「お守り」という意味があり、悪霊から守ってくれる番犬の働きをしているのです。日本には、ハロウィンのような風習はありませんでしたが、ここ数年、日本でもすっかり行事として定着してきています。

●南瓜を見直そう！ 南瓜にはβ(ベータ)-カロテン、ビタミンB群、カリウム、食物繊維が豊富！

β-カロテンは、発ガン抑制作用、免疫能を高める効果があります。体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあるとされています。また、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働きもあります。

ビタミンB群は、体を動かすエネルギーの供給や、不必要な老廃物の代謝に働きます。またビタミンB群は、お互いに助け合って機能するため、食事バランスが乱れると不足し体調にも影響をするため、食事が偏らない事が大切です。

カリウムは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があります。高血圧症に効果的です。

食物繊維は、便秘の予防や改善に役立ちます。



●美味しい南瓜を選ぶポイントを教えます！

- ①皮の表面に艶があるものを選びましょう。
- ②手に持った時にずっしりと重みを感じるもの、皮が固く爪を立ててもへこまないようなものを選びましょう。
- ③軸が太く、切り口がよく乾燥している物、そして軸の周りがへこんでいるものを選びましょう。
- ④綺麗に左右対称に丸くなっているものを選びましょう。
- ⑤カットされている物は、果肉の色が濃いオレンジ色をしていて、肉厚な物、また、種がしっかりと熟して膨らんでいるものを選びましょう。種がペタンコなのは未熟なうちに収穫された物ですので、甘味など少ない可能性があります。

また、風通しの良いところに保管すれば、1~2ヶ月は保存することができます。

●南瓜の簡単おやつ【パンプキンスティック】を作ってみましょう♪

(参考資料：フードコーディネーター平沢綾子レシピより)

作り方

4人分 材料

- ① 南瓜 …150g
- ② 薄力粉…100g
- ③ 砂糖 …大さじ1
- ④ バター…大さじ1
- ⑤ シェパード …少々

①南瓜を1~2cm幅に切り、レンジで2~3分柔らかくなるまで加熱する。

②柔らかくなった南瓜と他の材料を混ぜ合わせ、手でもみこむ。

③なじんだら、丸く整え、ラップに包み冷蔵庫で20分ねかせる。
(オーブンを180度に予熱しておく)

④生地をできるだけ薄くのばし、棒状にカットし180度オーブンで10~12分焼いたら出来上がり♪



http://foodbank.jp/yokozumi/2014/

