

かぼちゃ



ポイント お子さんでも食べやすい緑黄色野菜。収穫は夏から秋にかけてだが、貯蔵して熟成させるとおいしくなる。ヘタがコルクのようによく乾燥し、その周りがくぼんでいるのが熟した証拠！

保存方法 丸ごとなら新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所に。カットしたら、種とワタを除き、ピッタリラップして冷蔵庫の野菜室へ。

食べ方

色や甘さを活かして、いろいろな料理やスイーツに使用できる。あらかじめ電子レンジで火を通しておくとカットしやすい。