

かぼちゃ 収穫 夏から秋

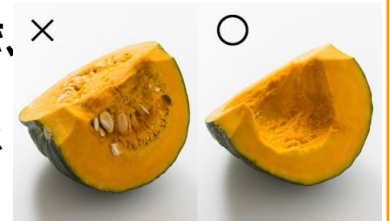
収穫後、夏の太陽でしっかり完熟させることで、でんぷんが糖分に変わり、より美味しくなります。食べごろは冬です。



保存方法

長期保存のポイントはスバリ切らないこと！**丸のままの南瓜**を新聞紙でくるみ風通しの良いところに置いておくと2～3か月もちます。

カットする場合は種とわたの部分から傷みが進むので、切ったらすぐにスプーンで種とわたを取り除きましょう。取り除いた部分と切り口に空気が触れないようピタッとラップで包めば、野菜室で1週間ほど保存できます。



冷凍する場合は下処理をし、使うときは凍ったまま調理しましょう。**3週間から1か月**の保存ができます。

下処理: 一口大に切った南瓜を耐熱皿に並べ、ラップをかぶせて電子レンジで加熱します。目安は南瓜100gに対し2分、200gなら4～5分。荒熱を取り十分に冷ましたら冷凍庫へ。



かぼちゃと同じ
ウリ科の仲間たち

夏の暑い時期にとろみを付けて冷やして食べたり、クジラ汁にしたり。乾燥させるとかんぴょうになります。

収穫6～9月



いとうり

ゆうごう
(ゆうがお)

収穫7～8月



茹でてほぐすとそうめん
のようになることから
“**そうめんかぼちゃ**”
とも呼ばれます。
和え物、炒めものなど
シャキシャキの食感を活か
してアレンジ色々！

