

# 和レシピ

Nagomi Recipe

## 今回は… アンチエイジングレシピ



日本では昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」といわれます。夏から秋に収穫される緑黄色野菜のかぼちゃは、冬のころにはでんぷんが糖質に変わり、水分の少ない高エネルギー食品になります。果肉の橙色は色素成分βカロテンによるもので、強い抗酸化作用があり目の黄斑変性やがんの予防効果が期待されます。また皮膚や粘膜を強化することで感染症を予防する効果があるため風邪や肺炎の症状を和らげる効果も期待されます。今回は、ホクホクと甘くなったかぼちゃを使ってデザートを作ってみましょう。

### 抗酸化作用でアンチエイジング かぼちゃのプリン



**ワンポイントアドバイス**  
 かぼちゃの粒々が気になる方は裏ごしするとなめらかなプリンが出来上がります。また、オーブンの機種によって焼き時間が異なります。焼き時間により、とろりとしたプリンや固めのプリンを楽しめるのでぜひお試しください。

かぼちゃの優しい甘さが広がりますよ♪

試食人 Nakano



**エネルギー(1人分)**

**127 kcal**

たんぱく質	: 3.0g
糖質	: 21.3g
脂質	: 3.6g
カリウム	: 188.6mg
βカロテン	: 1004.8μg
ビタミンC	: 1.2mg
ビタミンE	: 1.5mg
食物繊維	: 0.9g
食塩	: 0.08g

**材料 (10個分)**

かぼちゃ	300g (カラメルソース)
卵	2個
卵黄	2個分
牛乳	500cc
グラニュー糖	60g
バニラエッセンス	少々
バター	適量

グラニュー糖	80g
水	100cc

**一口メモ** かぼちゃに含まれるβカロテンは、果肉より皮と皮近くのほうが2倍以上も多く含まれています。じっくり加熱して甘みを引き出し、脂肪分と一緒に摂取すると、吸収力UPにつながります。

**デザートは糖分を多く含みます。食べ過ぎには注意しましょう!!**

### 作り方

- ① 耐熱皿に、種とわたをとったかぼちゃと大きじ一杯の水(分量外)を入れ軽くラップをかけ、5〜6分程電子レンジにかけます。
- ② オーブンを140℃に予熱しておきます。
- ③ 熱いうちにかぼちゃの皮をうすく取ります。
- ④ ③とAを、ミキサーに入れてしっかり混ぜます。
- ⑤ カラメルソースを作ります。小鍋にグラニュー糖と水50ccを入れ中火にかけ、混ぜずにゆっくり煮つめていきます。残りのお湯は沸騰させておきます。
- ⑥ 泡が大きくなり、うっすらあめ色になり始めたら鍋を細かくゆすりさらに煮つめます。濃いきつね色になったら弱火にし、残りの熱湯を少しずつ加えていきます。
- ⑦ あらかじめバターを薄く塗っておいたプリン型の底に⑥を等分に分け、冷めたら④を注ぎ入れます。
- ⑧ バットに⑦を並べプリン型の半分ほどの高さまで水を張りアルミホイルをかぶせて1時間ほど蒸し焼きにします。つまようじをさして何もついてこなければ出来上がりです。熱いうちに食べても、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしてもおいでしょう。



調理時間  
約 95分

### かぼちゃの栄養と効果・効能

βカロテン (体の中でビタミンAに変換)	抗酸化作用 ビタミンC 鉄分吸収UP ビタミンE 末梢血管拡張作用	疲労回復効果 免疫力を強化する効果 がん予防効果 視力低下予防効果 貧血の予防効果 血行改善 冷え性改善 肌荒れ予防の効果
ビタミンC	ナトリウムと結合 便秘解消に効果	むくみの改善効果
ビタミンE		
カリウム		
食物繊維		

管理栄養士  
**南條 伊津子**  
 公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。

