

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～



ジャック・オ・ランタン! ハロウィンの起源



10月31日はハロウィン！ハロウィンの起源は、紀元前のケルト民族にまでさかのぼります。古代ケルトでは11月1日が新年で、前夜の10月31日には、日本でいう『大みそか』『秋祭り』『お盆』が一度に来るような、盛大なお祭りが開かれていました。

ハロウィンのシンボルといえば、カボチャの中身をくり抜き、中に明かりをともしてランタン(照明器具)にする『ジャック・オ・ランタン』ですが、実は当初は“カボチャ”ではなく“カブ”が使用されていました。ハロウィンの文化がアメリカへ伝わった際、“カブ”よりも身近な“カボチャ”へと姿を変えました。

そんなハロウィンで大活躍のカボチャは、ビタミンEの含有量が野菜の中でもトップクラス！冷え性の解消や血行促進、肌荒れ防止なども期待できます。加えて、抗酸化作用のあるβ-カロテンも豊富に含みます。脂溶性のβ-カロテンは、油と一緒にすることで吸収率がアップします。栄養たっぷりのカボチャをいろいろなレシピで堪能してみたいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
おきのひでか
荻野秀香さん

人口と世帯()内は前月比 人口 141,468人(-9人)
男性:70,652人(-2人) 女性:70,816人(-7人)
世帯数:62,632世帯(+68世帯)
(令和5年9月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します! No.112

飾りつけも工夫してハロウィンを楽しみましょう!

カボチャのバインドチーズケーキ

栄養価(1人分)

エネルギー 165kcal	たんぱく質 4.2g	脂質 10.8g	炭水化物 15.8g	塩分 0.2g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・ミキサーで混ぜて焼くだけの簡単調理
- ・さまざまな食材でアレンジできます

材料 18cmホール型1個分(8人分)

クリームチーズ200g、カボチャ(種・皮なし)140g、牛乳90g、全卵65g、グラニュー糖60g、薄力粉10g、トッピング用クッキー(32g)

作り方

<下準備>オーブンを170度に予熱。カボチャは2cmの角切りにし耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけて600Wの電子レンジで1分半加熱する。ケーキ型にはクッキングシートをセットする。

- 1 ミキサーに薄力粉以外の材料を入れて、全体が均一になるまでよくかき混ぜる。さらに薄力粉を加えて、軽くかき混ぜ、粉っぽさがなくなったら止める。
- 2 ケーキ型に生地を流し入れ、型ごと10cmの高さから2・3回落とし空気を抜く。生地の上にクッキーを乗せる。
- 3 オーブンで40分焼き、竹串を刺して生地が付かないか確認。
- 4 型のまま粗熱を取り、冷蔵庫に入れ、よく冷えたら型から取り出して、切り分ける。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 嶋田絆里、土橋優葉)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。