

野菜ソムリエによる

横須賀野菜応援隊おすすめ!

お手軽・簡単! 冷凍保存もOK!

## かぼちゃのマッシュの作り方

- ①1/4にカットしたかぼちゃをスライス
- ②耐熱容器にいれ、600wで約5分ほど加熱。
- ③フリーザーバッグなどに入れて揉むだけでマッシュの完成!

平らに均して冷凍保存すれば必要な時に解凍するだけで便利!  
旬の野菜と合わせてポテトサラダ風や、プリンなどのスイーツ、  
赤ちゃんの離乳食にも使えます♪  
ラップに巻いて小分けにしたり、下味をつけておくと  
更に使いやすさがアップします

### ★みやこかぼちゃ★

- 横須賀で生産されているかぼちゃの代表格。
- 水分が少なくホクホクした食感と甘みが特徴。
- 皮やその周辺は特に栄養価も高い。
- 煮たり焼いたり皮付きで調理するのがおすすめ!

かぼちゃは生のままでも  
冷凍保存OK!  
使いやすい大きさに切って  
冷凍し、カレーや煮物に♪

## 熟しているかぼちゃの選び方

皮の色が濃い

ヘタがカラカラに  
乾燥している

ヘタの周りが  
くぼんでいる

カットしてあるものは果肉の  
色が濃いもの、種とわたがつ  
まっており、種がふっくらし  
ているものを選んでみて!

ヘタを下にして  
底から包丁をいれる  
と切りやすいよ!

