

しあわせマルシェ “旬”紹介コーナー

紹介者:しあわせマルシェ野菜ソムリエ 川上直美

カボチャ

しあわせマルシェには、西洋カボチャ(写真)と日本カボチャが入荷します。栄養価の高さは野菜でもトップクラスで、β-カロテン、ビタミンC、Eが豊



富です。形が左右対称でへたがしっかり乾燥していて、へたの周りが少しへこんでいるものは完熟しています。マルシェで販売しているものは採れたてなので、美味しくいただくには追熟のため、購入後涼しい所に置いてください。

日本カボチャは水分が多く、粘質で甘みは少なめなので煮物などの和食向きです。