



鹿児島大学
公式マスコットキャラクター



JAグループ鹿児島と鹿児島大学共同の「健康まちづくりプロジェクト」では、地域のおすそわけ食材を使った薬膳レシピを紹介します。

薬膳とは身近な食材を薬のように使って体質改善をめざす食事です。たくさんもらったおすそわけ食材を、美味しく健康に食べきましょう。



だんだん雨の日が多くなってきましたね。

梅雨の湿気は気持ちを落ち込ませたり、食欲不振や消化不良など胃腸のトラブルを引き起こしやすいです。そんな季節にオススメなのが、消化吸収を助け、疲労を改善し、身体を温める効果のあるかぼちゃ。種には体の余分な水分を排出する効果もあります。

そんなかぼちゃのレシピを紹介します！



かぼちゃとレバーのペースト



かぼちゃは
おすそわけ野菜
第3位！



材料（10食分）

かぼちゃ … 小1玉	食塩 … 小さじ1/2（お好みで）
レバー … 200g	牛乳 … 200mL
（下処理用牛乳… 150mL）	シナモンパウダー … 小さじ1/4
玉ねぎ … 1/2玉	葛粉 … 小さじ1
にんにく … 1個	

作り方

1. 薄切りにしたかぼちゃを、電子レンジで600Wで8分ほど柔らかくなるまで加熱。
2. レバーを牛乳150mLで洗い、血合や筋を取り除く。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて、中火でみじん切りにしたニンニク、玉ねぎ、レバーの順に加え、塩を振って火が通るまで炒める。
4. **1と3**をつぶし、牛乳200mLを加えて熱いうちに葛粉を加えてペースト状にする。シナモンを入れてさらに混ぜる。
5. 食べ方に合わせて、**4**のペーストにスパイスを加える。

1) クラッカーやパンにのせて

ペースト100g+フェネル粉小さじ1/4

2) ご飯のお供に

ペースト100g+山椒粉小さじ1/4+ジンジャー粉小さじ1/4

100gずつに分けて冷凍保存すれば、好みのスパイスを加えていろんな使い方ができます！



種も捨てずに使ってみよう！

種は体の余分な水を排出してくれる効果もあります。

天日干しして炒っておやつにも！

栄養素（1食あたり）

エネルギー 94kcal	食物繊維 2.7g
たんぱく質 5.9g	鉄 2.2mg
脂質 1.6g	カルシウム 36mg
飽和脂肪酸 0.6g	カリウム 444mg
炭水化物 16.0g	食塩相当量 0.4g

栄養メモ

かぼちゃに含まれるカリウムや食物繊維の積極的な摂取は、生活習慣病の予防につながります。レバーには鉄、牛乳にはカルシウムが豊富で、子どもの成長に欠くことのできない栄養素も美味しくとることができます。おとなの酒の肴から、子どものおやつまでいろんな場面で活躍できる逸品です。