

まんが！

まんが：じっく



第67話 キングすぎて悩みのない私であるが…

主人公の岩井耕太君は、現在地元の小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん！ 今月はパンプキングが登場。栄養満点のカボチャをさらにおいしく作る秘密があるんだね。健康に過ごせるように、日々の食事にも取り入れてね！

“冬至中冬はじめ”
 厳しい冬を迎えるには
 カボチャを食さねばであゝる

え？

カボチャって
 夏野菜だよな？
 いくら保存が利くからって
 冬至のカボチャなんて
 おいしいのかな？

管内では
 8月と12月(冬至用)に
 出荷できるように
 栽培時期をズラして
 いるのであゝる

8月出荷
 4月植え
 12月出荷
 7月植え

おいしいで
 あゝる！
 実は冬至に
 おいしく食べる
 工夫が…！

ほっこり

パンプキング

特に冬至用は
 糖度をチェックし
 低温の時期でも傷まず
 おいしいカボチャを出荷
 しているのであゝる

さらに
 管内の栽培品種
 “ダークホース”は
 粉質が強くホクホク
 甘みもしっかりと評判
 そんなカボチャを
 1株につき1〜2個しか
 作らずに育てるのだから
 おいしくないわけがない！
 おいしいのであゝる！！

1株につき1〜2個の
 着果で養分も集中し
 あいさを増す

ダークホース
 産地は
 藤沢・千原

フワフワ♪

そんなカボチャの栄養価は
 野菜の中でもトップクラス！
 緑黄色野菜の代表格！！

まさに
 キングオブベジタボーツ

ビタミンE
 アンチエイジング
 皮膚や粘膜
 目の保護
 βカロテン
 リーノール酸
 動脈
 硬化予防

食物繊維
 便秘改善

特にカロテンについては
 果肉よりも種を包むワタに
 約5倍も多く含まれているので
 調理の際は少し残すと良いのであゝる

ワタの部分は
 約5倍の
 カロテン

キングすぎて
 悩みのない
 私であるがー

あまりのスゴさに
 冬至前に売り切れないか
 ちと心配であゝる

カッ