



夏を感じて！南瓜特集！

Mochimau Shokuhin

東京都大田区仲池上 2-27-3

TEL : 03-3755-3101

FAX : 03-3755-3105



テーブルクイン（千葉）

手のひらにちょうど収まる小さなかぼちゃ。色もほとんど白に近くて見た目もおしゃれです。ヨーロッパで人気の品種で、もともとの味の薄さから詰めにして煮たり焼いたりと様々な食材と合わせています。



坊ちゃんかぼちゃ（熊本）

可愛らしい大きさの坊ちゃんかぼちゃ。たんぱく質、ベータカロチン、糖質が、一般的ななかぼちゃに比べて約3~4倍も含まれています。食味は普通のカボチャに比べてホクホクで甘い。

コリンキー（千葉）

黄色い太陽のようなコリンキー。その名のごとく、生でサクサク、コリコリとした食感も楽しい野菜です。ピクルスにしても美味しく見た目も鮮やか。もちろん火を通して、すこし柔らかくなったところも魅力的。見た目のゴツゴツ感から、皮が強いイメージがありますが、ナイフを入れるとなんと柔らかく、調理もしやすい！

バターナッツスクワッシュ（アメリカ）

バターナッツスクワッシュは、ひょうたん型をした南瓜。アメリカでは一般的で、クリーミーな味わいと、生クリームとの相性も良いのでスープに仕立てて美味しくいただくことが多いようです。一方ブラウンシュガーとも合うので、シンプルにオーブン焼きにしても色味が鮮やかな素朴な一品に。



赤皮かぼちゃ（石川）

果肉は厚く粘質で、しっとりとした味わいです。果皮の朱色が鮮やかで、料理の彩りとしても親しまれています。皮が薄いのでソテーやフライにも最適。

