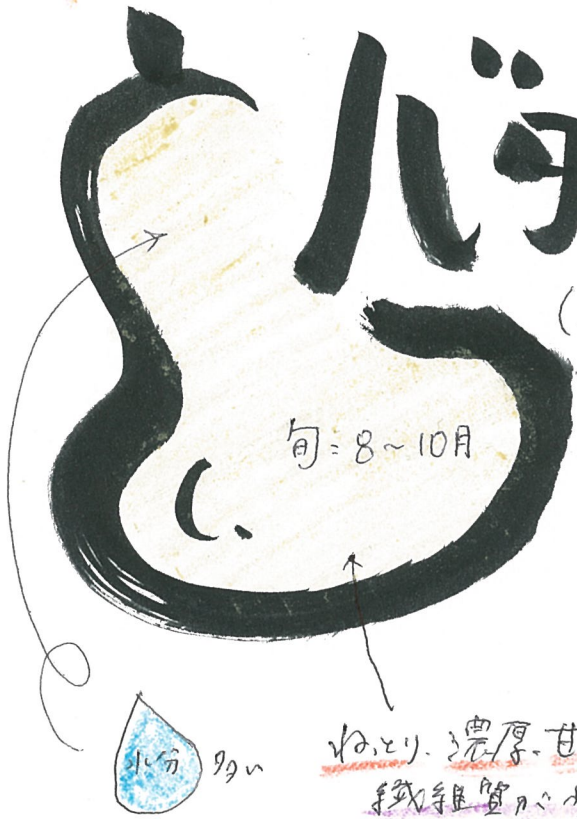


野菜ソムリエ Canaco の

バターナッツかぼちの豆知識



旬: 8~10月

(バターナッツ、スワッシュ)

原産地は

メキシコの → 南アメリカ → ヨーロッパ

《選び方》

* 皮の色が均一 = の上で育った

* 果肉の色が熟したものは 色

《保存法》

丸ごと → 常温 1ヶ月以上

1ヶ月程度 (保存するに越した甘味UP)



ねっとり、濃厚、甘い
繊維豊富だから

日本かぼち、西洋かぼち、パルメーザンかぼち

『黒皮カボチャ』

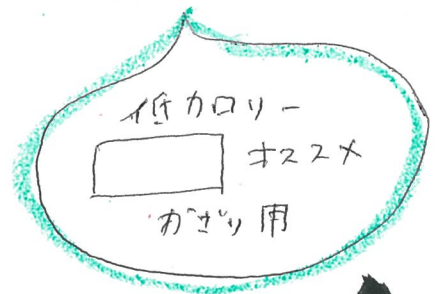
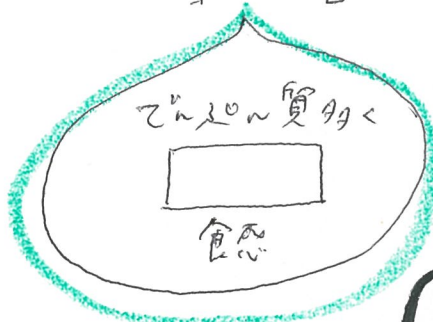
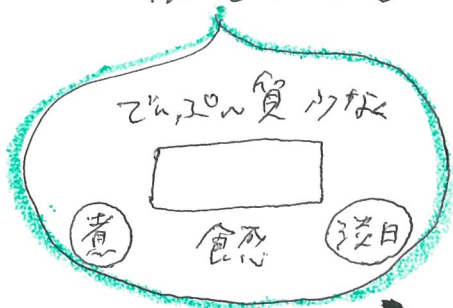
『鹿嶋カボチャ』

『黒皮栗カボチャ』

『雪化粧カボチャ』

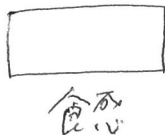
『ズッキーニ』

『ズッキーニ南風』



クリンチ

石川県金沢市
打木赤皮甘栗
×
オーストラリア
B625



(オーストラリア)
2002年品種登録



βカロテン → A

強化

食物繊維

70-5g