

## ～生活クラブ 健康な食デザイン「ビオサポ」から“食欲の秋”季節メニュー～ かぼちゃまるごと使い切り！“賢食かぼちゃレシピ”を開発

■かぼちゃとベーコンのデリサラダ／かぼちゃの煮物でごま揚げ焼き／かぼちゃあんロール  
9月よりHPにてレシピ公開：

<http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/kondate/detail17m0902.html>

生活クラブ生協連合会(本部：東京都新宿区、以下生活クラブ)は、生活クラブが提唱する健康な食デザイン「ビオサポ」より、食欲の秋に胃袋を刺激する、『かぼちゃまるごと使い切り！“賢食かぼちゃレシピ”』を2017年9月より公式ホームページ(<http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/kondate/detail17m0902.html>)にて公開いたしました。

今回ご提案するのは、まるごとかぼちゃをおかずからおやつまで食べつくす、かぼちゃアレンジレシピです。かぼちゃは非常に栄養価が高く、カロテン(体内でビタミンAに変わる)や、ビタミンC、ビタミンEなどを含む栄養たっぷりの野菜です。「ビタミンA・C・E(エース)」と呼ばれるこの3つはそれぞれが抗酸化作用を持っており、体の免疫機能の低下を招くといわれる活性酸素の働きを抑えてくれます。

“賢食かぼちゃレシピ”では、「かぼちゃとベーコンのデリサラダ」、「かぼちゃの煮物でごま揚げ焼き」、「ラップでかぼちゃあんロール」の3品を、旬菜料理家・管理栄養士である伯母直美さんとともに開発、旬な新メニューとしてご紹介いたします。



＜かぼちゃとベーコンのデリサラダ＞



＜かぼちゃの煮物でごま揚げ焼き＞



＜ラップでかぼちゃあんロール＞

「かぼちゃとベーコンのデリサラダ」は、レンジで温めたかぼちゃに玉ねぎの薄切り、ベーコンを加え、隠し味にクリームチーズを混ぜることでコクが大幅UP。電子レンジをうまく利用して作る、お手軽さと美味しさを兼ね備えた優秀レシピです。また、「かぼちゃの煮物でごま揚げ焼き」は、残りがちなかぼちゃの煮物を上手に活用できる、主婦お助けレシピ。かぼちゃの煮物をつぶしてチーズ、うずら卵の水煮を真ん中に押し込んだら丸く形を整えて揚げ焼き。かぼちゃの煮物が一度で二度美味しいリメイクレシピです。そして「ラップでかぼちゃあんロール」は、かぼちゃの甘さが美味しい、手軽に作れる本格和菓子レシピ。レンジで加熱してつぶしたかぼちゃに干しイチジクを混ぜ、ラップの上にかぼちゃと棒状にしたつぶあんを置き、ロール状に巻いて冷蔵庫で30分ほど冷やしてお好みの厚さに切ったら完成です。

さらに、料理がより美味しくなる要素として、かぼちゃ自身の素材の味もはずせません。生活クラブで扱っている「はればれ育ちかぼちゃ」は、化学合成農薬や化学肥料をできる限り減らし、大事に育てた甘くてコクのある自慢のかぼちゃです。この機会に素材自身から選んでみるのいかがでしょうか。

生活クラブは、今後も確かな素材の安心・安全な「食」をお届けするとともに、健康な食の知識・食べ方を広くご提案。健康な食のデザイン＝ビオサポの理念を中心に、未来の食の安心へとつなぐ「サステイナブル(持続可能)なくらし」の取り組みを、より幅広く、さまざまな方向から提案してまいります。



＜はればれ育ちかぼちゃ＞

## NEWS RELEASE

### ◇メニュー情報

かぼちゃまるごと使い切り!“賢食かぼちゃレシピ”:

<http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/kondate/detail17m0902.html>

### ◇レシピ担当者について

伯母 直美 (うば なおみ)

旬菜料理家／管理栄養士／エコ・クッキングナビゲーター

東京家政学院大学 卒業

赤堀料理学園 フードコーディネーター科卒業

エコール辻・東京 日本料理カレッジ卒業

2000年より料理教室「暮らしの Recipe」主宰

自宅の畑で野菜を育て、収穫し、旬野菜の素晴らしさを取り入れた、

企業・メディア向けレシピ提案・撮影などを行っている。

2016年6月より、生活クラブ「ビオサポ」のメニュー開発を担当。



### ◇生活クラブについて

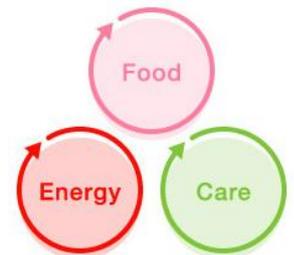
生活クラブは生協の中のひとつです。今から約50年前、「まとめ買いして安く分け合おう」と、200人あまりのお母さんたちが集まって牛乳の共同購入を始めたことからスタートしました。今日の生活クラブでも、既存の商品を購入するのではなく、自分達の生活に必要な品物を、自分たちが開発過程にかかわりながら生産者とともに、納得いくものをつくるという、徹底したものづくりの姿勢でとりにくんでいます。

生活することは、消費することです。”なにを””どのように”消費するか、という選択は、そのまま、「どんな未来にしたいか」「次の世代へ何を手渡したいか」へとつながっていきます。私たちは、自然と共生し、食べ物(Food)、エネルギー(Energy)、福祉(Care)をできるかぎり自給・循環させる「サステイナブル(持続可能)な生き方」を選びます。

いま生きるいのちと次世代のいのちを、おなじように大切に考えて、すべての活動を行います。

U R L: <http://www.seikatsuclub.coop>

生活クラブ申し込み URL: <https://welcome-seikatsuclub.coop/>



### ◇ビオサポについて

「ビオサポ」とは、生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という生活クラブの造語です。「食べ物半分×食べ方半分」をテーマに、食べ物と食べ方の両方を知って暮らしに活かそうという理念のもと、より良い食材、栄養バランスや楽しい献立・レシピなどを、定期的にかatalogや公式ホームページ上にてご紹介しております。

U R L: <http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/>