

カレー粉でおいしく減塩♪

皮ごとかぼちゃサラダ



材料 1人分

かぼちゃ	3 cm角 2個 (60 g)	
きゅうり (薄切り)	1/4 本 (30 g)	
ハム (短冊切り)	1 枚	
A	ヨーグルト	大さじ1
	マヨネーズ	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/4
	食塩	少々

作り方

- ボウルに薄切りにしたきゅうりを入れて食塩 (分量外：親指と人差し指の2本でひとつまみ程度) をまぶして揉む。
水分が出てしんなりするまで10分程度おき、さっと水で洗って水気をしぼる。
- かぼちゃを3 cm角に切り、やわらかくなるまで蒸し、熱いうちにフォークでつぶす。
電子レンジの場合
耐熱皿に並べ、水大さじ1を振り、ラップをかぶせ、レンジで加熱する (600 W, 1分30秒)。
余ったお湯を捨てて、熱いうちにフォークでつぶす。
- 1、2、Aをよく混ぜて、短冊切りにしたハムも加えてあえる。
味を見て食塩を加える。



Column

さつまいもやかぼちゃ、加熱方法によって甘味が違うのはなぜ？

かぼちゃやさつまいもに含まれるβ-アミラーゼという酵素はでんぷんを糖に分解し、かぼちゃやさつまいもを甘くします。このアミラーゼが働く温度は70~75℃と比較的高く、加熱中によく働きます。

このため、アミラーゼの働く温度帯をどのくらい時間をかけて通過するかという、加熱時間の影響を強く受けます。時間をかけて加熱した蒸しいもや石焼いもはこの温度帯でじっくりと加熱されているため甘くなりますが、電子レンジで加熱すると、中心から一気に加熱されるため甘味があまり作られないまま火が通ってしまいます。

