

たのしくたべようニュース

いろいろな種類がある 栄養豊富なかぼちゃ

日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられ、その中でもいろいろな種類があります。かぼちゃは夏から秋にかけて収穫され、果皮がかたく日持ちすることから、昔は野菜の少ない季節の貴重な食べ物として重宝されていました。

大きく分けると 3種類!

日本かぼちゃ



会津小菊



鹿ヶ谷

16世紀頃、日本に最初に伝わった品種で、水分が多くて甘みが少なく、少し粘り気があります。日本かぼちゃは、しょうゆとの相性がよく、日本料理に適しています。含め煮や天ぷらなどに合います。

西洋かぼちゃ



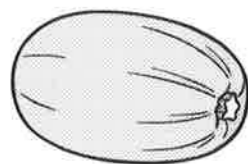
えびす



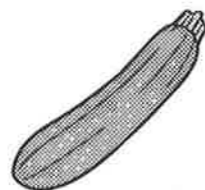
打木甘栗

西洋かぼちゃは、明治時代頃に日本で栽培されるようになりました。甘みが強く、ほくほくしていることから、くりかぼちゃともいわれています。現在、売られているものの多くは西洋かぼちゃです。

ペポかぼちゃ



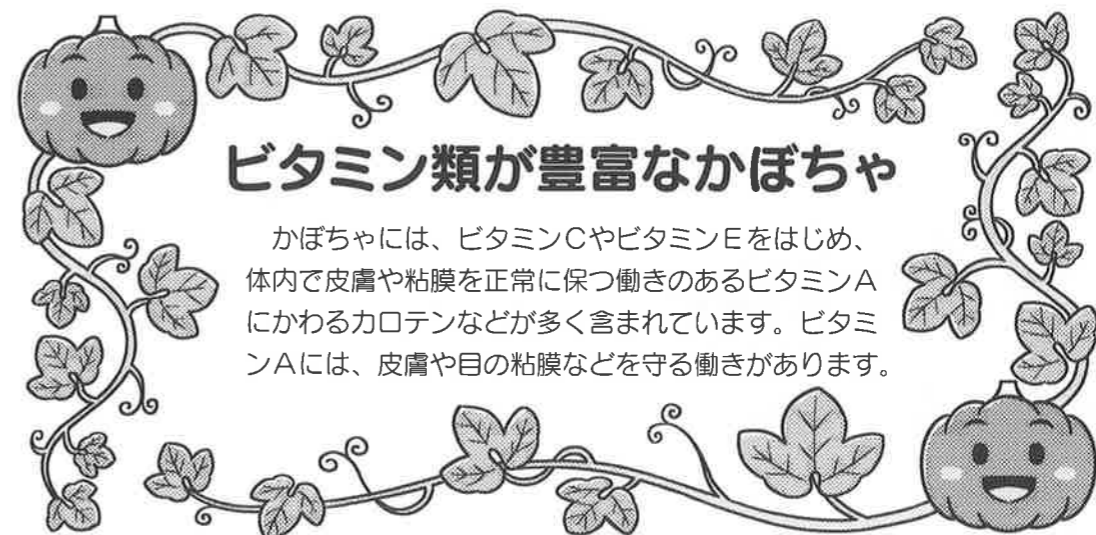
そうめんかぼちゃ



ズッキーニ

そうめんかぼちゃは、果肉がそうめんのようにほぐれる特徴があります。

また、ズッキーニやハロウィーンのお化けかぼちゃなども同じ種類です。



ビタミン類が豊富なかぼちゃ

かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAにかわるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

かぼちゃをおいしく食べましょう



煮物



スープ



コロッケ



サラダ

かぼちゃは、煮物、スープ、コロッケ、サラダなど、さまざまな料理として食べられています。かぼちゃは油との相性がよく、油と一緒にとると吸収率がアップするカロテンが豊富です。また、パイやプリンなどの菓子にもたくさん使われています。

冬至に味わうかぼちゃ



今年の冬至は12月21日です。冬至は、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

昔から、冬至にかぼちゃを食べると、脳卒中にならないとか、かぜをひかないなどといわれています。この日に、かぼちゃを使った料理を味わってみてはいかがでしょうかでしょう。

監修 沖縄大学 人文学部 こども文化学科 教授 盛口満先生