

南瓜について

カボチャの種類とその名前

所
行
帝
埼
住

わがくに セイヨウカボチャ しゅようひんしゅ
我国では西洋南瓜が主要品種か

日本種はどこへ

皮が硬い。そのため通常は皮をむいた状態で使用する。しかし、煮物にする場合は皮をむくとカレーのジャガイモのように煮崩れしやすくなるため、皮を残す必要がある。

天ぷらでは櫛形、扇形に薄く切って揚げたり、煮物では角切りにしたりする。

西洋かぼちやのように甘みの強い品種はお菓子作りにも向いている。例えば、パンプキンパイやプリンなどである。かぼちや餡を使用したかぼちやパイといった商品も世に

世界には、クロダネカボチャ(学名:C.moschata)、ペポカボチャ(学名:C.ficifolia)や日本料理向きのニホンカボ

チヤ(学名:C.pepper)、ニホンパイカボチャ

(学名:C.argoynsperma)が栽培されている。

(上:西洋カボチャ 下:日本カボチャ)



日本では、料理においてカボチャを用いることがある。その南瓜は、他の高原で栽培化されたセイヨウカボチャ(学名:C.maxima)が主流であるが、世界には、クロダネカボチャ(学名:C.ficifolia)や日本料理向きのニホンカボ

チヤ(学名:C.pepper)、ニホンパイカボチャ

(学名:C.argoynsperma)が栽培されている。

(上:西洋カボチャ 下:日本カボチャ)

知らないでも一切問題ない豆知識

なんとびっくり! カボチャ

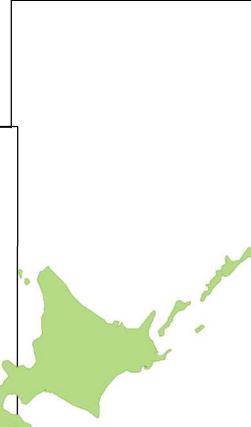
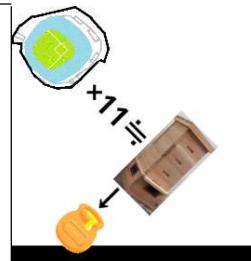
は、ミツバチが花粉を集める

対象である、蜜源植物です。

一匹の鉢が一生でとつてくる蜂蜜の量はティースプーン一杯と言われています。ところで、カボチャは蜜源であると言つても、どれくらいの広さミツを取ることができるのでしょ? うか。

答えは、一エーカーで巣箱一つ分です。巣箱一つでは多段式で三段がkgとlの比重が

1.4なので、蜂蜜1kgあたり蜂蜜1.4Lになります。



実際、二〇一九年の統計では約一五万tを北海道が占めている。その次に鹿児島県、茨城県となっている。

主要生産地等

カボチャの主要生産地と言われて最初に思いつくのはやはり北海道だろうか。

栄養価について

さっくり言うと不飽和脂肪酸、無機質、蛋白質、ビタミンEなどを含んでいる。

西洋かぼちや百グラムあたりエネルギーが九十一キロカロリー含まれており、野菜の中では高い方となっている。そのため、芋類や穀類の仲間に分類されることもある。また、ビタミン系列が特にたくさん入っていて、カリウムや食物纖維も多く含まれている。野菜の中でもかなり栄養価が高く、ビタミンA・C・Eでエースと呼ばれる。

免疫機能を高める効果があつたり、皮膚や粘膜を健康にたもつ美容ビタミンと呼ばれるのが入っていたり、毛細血管の血流を促進して老化を防ぐ働きがあるといわれているビタミンEは若返りのビタミンと呼ばれている。

栄養価の高さが野菜の中でもかなり高く、国内では「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」といわれている。かぼちやに含まれるビタミンCは長期保存をしてもあまり減らず、βカロテンやビタミンEが熱に強く、油で調理すると吸収率が高まる。

調理