

南瓜について

発行所
新日本
帝国社
住居不
定

カボチャの種類とその名前

わがくに
せいやかぼちゃ
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

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、他の食べ物と同様、品種が存在しており、日本においてはブランドも存在している。

まず、品種だが、現在の日本では甘味が強く、アンデス山脈のアンデス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:C.ficifolia)や日本料理向きのニホンカボチャ(学:C.moschata)、ペポカボチャ(学:C.pepper)、ニホンパイカボチャ(学:C.argyrosperma)が栽培されている。

(上:西洋カボチャ 下:日本カボチャ)



次に、その中の派生だが、セイヨウカボチャでは、黒皮栗かぼちゃやえ

びすかぼちゃが代表的で、ニホンカボチャは、黒皮かぼちゃや、**애호박**(韓

国カボチャ)などがある。ペポカボチャでは**金糸瓜**(素麵カボチャ、

学:Cucurbita pepo)や**ズッキーニ**(学:Cucurbita pepo、Melopepo)などがある名である。

調理

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。

西洋かぼちゃ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。かぼちゃ餡を使用したかぼちゃパイといった商品も世に

栄養価について

不飽和脂肪酸、無機質、

たんぱく質、ベータカロテン、ビタミンB群やビタミンC、E

が花びらを集める。

蜜源植物は、百グラムあたりエネルギーが九十一キロカロリで含まれており、野菜の中では高カロリーになっている。そのため、芋類や穀類の仲間には蜜源であることもある。また、多くのミネラルが特にたくさん含まれていて、カリウムや食物繊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、果箱一つでは多量に摂取できる。免疫力を高める効果があった

知らなくても一切問題ない

豆知識

なんとびつは、ミツバチ対象である、一匹の鉢が一蜂の量はテ杯と言われて、カボチャ言っても、どで、どれくらミツを取るこしょうか。

答えは、一つ分です。

段式で三段が標準の比喩される。免疫

1.4なので、蜂蜜1kgあたり

蜂蜜1.4Lに

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。実際、二〇一九年の統計では約一五万トンを収穫されており、そのうちの五十五%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。

