

# 南瓜について

発行所  
新日本  
社不  
定  
発  
行  
所  
帝  
国  
玉  
邸  
住  
所

## カボチャの種類とその名前

わかくに  
せいようかぼちゃ  
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)、ニホンバイカボチャ(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

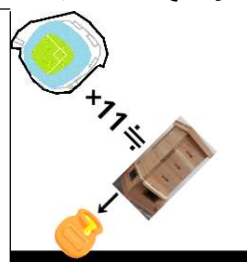


次に、その中の派生だが、セイヨウカボチャでは、黒皮栗かぼちゃやえびすかぼちゃが代表的で、ニホンカボチャは、黒皮かぼちゃや、**애호박**(韓国カボチャ)などがある。ペポカボチャでは金糸瓜(素麺カボチャ、学:Cucurbita pepo)やズッキーニ(学:Cucurbita pepo、Melopepo)などがある名である。

## 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



## 知らなくても一切問題ない

### 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っても、どれくらいの広さで、どれくらいの重さのハチ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0の比重が1.4なので、蜂蜜1kgあたり蜂蜜1.4Lになります。

## 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t

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、茨城県となっている。

## 栄養価について

ざっくり言うと不飽和脂肪酸、無機質、蛋白質、ベータカロテン、ビタミンB群やビタミンC、Eなどを含んでいる。

西洋かぼちゃ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、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ったり、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。かぼちゃに含まれるビタミンDは長期保存をしてもあまり減らず、DカルテンやビタミンEが熱に強く、油で調理すると吸収率が高まる。栄養価の点では非常に優秀である。

