



= 南 瓜 (かぼちゃ) =

pumpkin (英)

ウリ科かぼちゃ属

「冬至にかぼちゃを食べると病気にならない」という習慣が生まれたのは、野菜の少ない冬の栄養補給のため、保存の効くかぼちゃで補おうとした先人の知恵からです。このようにかぼちゃは、古くから日本人に親しまれています。

【来 歴】

日本で栽培されているかぼちゃには、日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・ペポかぼちゃの3種類がありますが、原産地はいずれもアメリカ大陸といわれています。

日本かぼちゃは中央アメリカの原産で、16世紀にポルトガル人によって九州に渡来したといわれています。日本の気候に適していて急速に各地に広まり、関東以南で多くの品種が分化しました。

西洋かぼちゃは、南アメリカの高原地帯の原産で、日本には幕末(19世紀)に渡来し、北海道を中心に冷涼地に分布しました。第2次世界大戦のあと、良質の早生品種が育成され、被覆資材の発達などから、暖地でも栽培が可能になりました。現在、店先に並ぶものは西洋かぼちゃが主流です。

ペポかぼちゃは、西洋かぼちゃの一種で、色や形のおもしろさから観賞用として人気があります。1980年代から登場し、今ではすっかり定着したズッキーニはペポかぼちゃの仲間です。

【名前の由来】

ポルトガル人によってカンボジアからもたらされたことから由来します。漢字の「南瓜」は南方から渡来した瓜の意味です。地方によって別の名がつけられ、北海道・東北・関東では「とうなす」、関西では「なんきん」、九州や西日本では「ぼうぶら」などと呼ばれています。

【品 種】

♪♪. 日本かぼちゃ系

名前は「日本かぼちゃ」でも、生産が落ち込み今ではすっかり珍しいかぼちゃになっ

今月の旬の一品

てしまいました。その多くは表面に溝やこぶがあり、「菊かぼちゃ」ともいわれています。主力は「黒皮かぼちゃ」で、果皮が黒緑色でこぶが多く、深い縦溝があるのが特徴。肉質は緻密で粘り気があります。代表的なものに宮崎県の「日向かぼちゃ」があります。

また、石川県高松地区の特産品「小菊かぼちゃ」（JA 石川かほくより出荷）は、黒皮かぼちゃの小型版です。

♪♪. 西洋かぼちゃ系

日本に今、流通している9割以上が西洋かぼちゃです。大別すると、果皮の色によって灰緑色の青皮系、濃緑色の黒皮系、朱色の赤皮系に分けられます。青皮系の「芳香青皮」。黒皮系は「えびす」、「みやこ」、「味平」、「こふき」が主流です。えびすは、栗かぼちゃの一種で、最も多く出回っている品種です。赤皮系は、加賀野菜の「打木赤皮甘栗かぼちゃ」が代表的です。皮がそれほど硬くなく、果肉は鮮やかなオレンジ色をしており、水分が多くねっとりとしていて煮物に向いています。

♪♪. ペポかぼちゃ系

古くから栽培されているのは、“金糸瓜”（そうめんかぼちゃ）で、ペポかぼちゃの一種です。果肉はきれいな黄色をしており、繊維状なので切つてゆでると、麺のようにパラパラとほどけ、シャキシャキとした食感が特徴です。

ズッキーニは未熟果を食用とし、肉質はなすに似て、ほのかな苦みがあります。果皮が緑色の一般的なものから、黄色いイエローズッキーニ・花ズッキーニなどの種類があります。

【選び方】

品種を問わず、へたの枯れた、ずっしりと重いものを目安に選びます。

日本かぼちゃは、果皮に白い粉を吹いているものが良く、西洋かぼちゃは、皮の表面がなめらかで、ツルリとして光沢があり、硬いものを選ぶと良いでしょう。緑色が濃く、縞模様のはっきりしているのもチェックのポイントです。

カットで売られている場合は、果肉が濃い黄色をしていて、種がしっかりついている肉厚なものを選びます。ペポかぼちゃは皮がなめらかで、色つやがあるものがよいです。

【保存方法】

丸ごとのものは、室温が10℃前後の風通しのよい所で長期保存が可能です。また、追熟によって水分が抜け、甘みが増していきます。

カットされたものは種の部分をくりぬき、ラップをして冷蔵庫へ入れます。早めに食べるのがよいでしょう。

【調理方法】

日本かぼちゃ…主にねっとりとした舌ざわりを生かして煮物・蒸し物・揚げ物など。
西洋かぼちゃ…粉質でホクホクした栗のような味が特徴。焼き物・揚げ物・炒め物・スープなど、どんな料理にも向き、パイなどのお菓子にも。

ペポかぼちゃ…かぼちゃ自体に、ほとんど味がないので、肉や魚、ほかの野菜などとの煮込み料理がおすすめ。金糸瓜はゆでると果肉が糸状にほぐれるので、酢の物・和え物・炒め物などに。

ズッキーニ…イタリア料理に用いられることも多く、煮込みや炒め物などに。

【ひと味アップ】

かぼちゃの皮にはカロテンなどの栄養成分が豊富なので、なるべく皮ごと調理したい野菜ですが、味が含みにくくなるので、ところどころ皮を剥く場合があります。また、面取りをすると煮崩れしにくくなり、仕上がりもきれいです。

電子レンジで加熱する方法もおすすめです。煮物やソテーの下ごしらえにも有効です。

【栄養価】

栄養価の高い緑黄色野菜。ビタミン類が豊富で、カロテンを含む、ビタミンA効力に優れています。そのほかビタミンB1、B2、Cも多く、日本かぼちゃより、西洋かぼちゃに多く含まれます。また、カルシウム・鉄分もバランスよく含んでいますので、体の抵抗力を高め、生活習慣病予防にも効果的。一度にたくさん食べられるので摂取量の点でも優等生です。

種は捨てずに、天日で乾燥して、フライパンでいって中身を食べることができます。中国では古くから高血圧や、動脈硬化予防に用いられました。リノール酸・オレイン酸など良質の油脂分を豊富に含んでおり、健康維持に役立ちます。

西洋かぼちゃ（ゆで）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物
93.0kcal	75.7g	1.6g	0.3g	21.3g
リン	カリウム	カロテン	葉酸	食物繊維
43mg	430mg	4000 μg	38 μg	4.1g

資料：「五訂日本食品標準成分表」