



「かぼちゃ」のプロフィール

| | | |
|------|--------|--|
| [1] | 分類名 | ：ウリ科 カボチャ属 |
| [2] | 学名 | ： <i>Cucurbita moschata</i> Duchesne〈日本かぼちゃ〉 <i>Cucurbita maxima</i> Duchesne 〈西洋かぼちゃ〉 |
| [3] | 和名 | ：ニホンカボチャ セイヨウカボチャ、クリカボチャ |
| [4] | 外国語表記 | ：(英)winter squash, giant pumpkin (仏) (独) (伊) (中)北 瓜 〈以上・日本かぼちゃ〉 (英)pumpkin, squash (仏)courge (独)Kurbis (伊)zucca(中)南瓜 〈以上・西 洋かぼちゃ〉 |
| [5] | 原産地・伝播 | ：日本かぼちゃは中央アメリカの原産で、北アメリカを經由してヨーロッパへ伝えられ ました。西洋かぼちゃは、南アメリカの原産です。北アメリカ、ヨーロッパに広く分布 しています。アメリカの秋の行事ハロウィンでは、赤皮くりかぼちゃをくり抜いてろう そくを入れたランタンが作られるほど、かぼちゃは広く親しまれています。 |
| [6] | 日本への伝来 | ：日本かぼちゃは16世紀の中頃、豊後国(大分県)に漂着したポルトガル船によっ て、かぼちゃの種がもたらされ、それをまいたのが日本でのかぼちゃ栽培の起源と いわれます。この時にカンボジア産のうりと伝えられたため、カンボジアがなまって 「カボチャ」と呼ばれるようになったといわれます。その後、関東から南の各地で広く 栽培され、京都の「鹿が谷(しがたに)かぼちゃ」など、各地に独特の品種も生まれ ました。 |
| [7] | 栄養学的特徴 | ：成分の中心となるのは糖質ですが、特にビタミンA(β -カロテン)を多く含みます。 皮の色の濃いもののほうが、カロテンの含有量が多いです。また、カロテンは果肉 よりも種のまわりのワタの部分に多いので、煮ものなどにする時はあまりいいい に取り除かないほうが、栄養効果が期待できます。 |
| [8] | 主な用途 | ：かぼちゃはでんぷんが主成分なので、加熱して食べるのが原則です。日本かぼ ちゃは煮ものや天ぷら、中にひき肉などを詰めて蒸す料理などが代表的です。西洋 かぼちゃはソテー、フライ、サラダなどに、また蒸したりゆでたりしたものをつぶした り裏ごしして、コロケやスープにしたり、パイのフィリングやプリンなどお菓子にも 利用されます。かぼちゃは電子レンジで調理すると、短時間でねばりが出て具合よ くできます。 |
| [9] | 選び方 | ：持ってみて重いもの、皮がかたく、色の濃いものがよいです。日本かぼちゃは表面 に凹凸が多く、白い粉がふいているもの、西洋かぼちゃは皮に光沢があるものを選 びます。また、ヘタの周囲が枯れて、くぼんでいるものがよく熟していて甘みが強い です。 |
| [10] | 保存法 | ：まるごとなら冷暗所に置くと、かなり長期間保存できます。切ったものを数日置く時 は、種やワタの部分が傷みやすいので取り除き、ラップでぴったりと包んで冷蔵庫 の野菜室で保存します。ズッキーニはポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しま す。 |



「かぼちゃ」の種類

かぼちゃを大別すると、日本かぼちゃと西洋かぼちゃに分けられます。ほかに、でんぷん質の少ないペポかぼちゃと呼ばれる1群があります。ペポかぼちゃは不味とされ、食用ではなく観賞用とされているものも多いです。

日本かぼちゃ群

黒皮(くろかわ)かぼちゃ



以前は夏に収穫する大果の品種が多かったが、現在は小果、中果の品種が中心になっています。小果の「菊座」系、「黒皮」系、中果の「会津」系、「白皮」系が、促成栽培や早熟栽培で作られています。以前は各地に独特の品種が見られましたが、現在はほとんど絶滅しています。

会津かぼちゃ



鹿ヶ谷(ししがたに)かぼちゃ



中央がくびれてひょうたん型をした「鹿ヶ谷かぼちゃ」は京都特産で、栽培量が減っていましたが、現在は京野菜として品種の保存が図られています。

西洋かぼちゃ群

黒皮くりかぼちゃ






第2次世界大戦後、西洋かぼちゃの比重が高くなりました。特に1960年以降は、「芳香(東京かぼちゃ)」が急速に普及し、続いて「えびす」「都」など、より粉質の黒皮系が主流となりました。赤皮系の「赤ずきん」「紅芳香」などは、栽培量が少ないです。近年、更に粉質でほくほくとした食感の白皮系の「白爵」「雪化粧」などの品種が栽培されています。

青皮くりかぼちゃ



赤皮くりかぼちゃ



| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">ズッキーニ</p>  | <p>ペポかぼちゃの1種で、開花後1週間程度の未熟果のうちに収穫し、食用にします。味は淡泊で、イタリア料理やフランス料理、また韓国料理にもよく用いられます。花つきのごく小さいものは、料理の飾りとして用いられます。</p> |
| <p style="text-align: center;">花ズッキーニ</p>  | |
| <p style="text-align: center;">そうめんかぼちゃ</p>  | <p>ペポかぼちゃの1種で、形態と食感の独特なことから、食用とされています。19世紀末に中国から渡来したもので、夏が旬です。完熟果を輪切りにしてゆで、冷水にとって果肉をほぐすと、果肉が糸状にほぐれるので、酢のものやあえものにします。別名「金糸うり」と呼ばれています。</p> |
| <p>・ミニかぼちゃ 最近出回るようになった、直径10cm程度の小さなかぼちゃです。沖縄、福島など各地で栽培が広がっています。観賞用にもなりますが、肉質は粉質で独特の甘みがあり、味もよいです。調理法は、電子レンジで5分ほど加熱します。</p> | |

写真提供「野菜供給安定基金」