



ちよつと勉強室 NO.54

今回のテーマは かぼちゃ を知る！

(1) 基礎知識

カボチャはウリ科の1年草で、日本には天文年間、カンボジアから入ってきたのでこの名がついたといわれています。別名ナンキン・トウナス・ポウブラ、フランス語ではポティロン。カボチャは大きく分けると、ニホンカボチャ（和種）、セイヨウカボチャ（洋種）、ペポカボチャの3種類があり、さらにそれぞれいろいろな品種があります。原産地は和種がアメリカ中央部、洋種は南米の高原、ペポは北米南部とされています。嗜好の変化に伴って、従来主流であった和種から現在は圧倒的に洋種が主流となっています。本来は夏が旬の野菜ですが、西欧ではハロウィーン（10月31日）、日本では冬至（12月22日）にかぼちゃを食べる習慣があります。これは、緑黄色野菜を、摂取しにくい冬に食べることでビタミンを補給しようとした昔の人の知恵によるものです。

(2) かぼちゃの種類

和種カボチャ：戦国時代末期に九州に渡来、環境条件が適したため関東以南の地域に広く分布し、



多数の品種を分化しています。黒皮カボチャは日本カボチャの代表的な品種で、表面に深い溝があることから菊カボチャとも呼ばれています。黒皮カボチャ・会津カボチャ等がこの仲間です。水分が多いので粘り気があり淡泊な味で、肉質がきめ細かく煮くずれしないのが特徴です。

西洋カボチャ：果面が平滑で扁円形、黒緑色のえびす型と灰緑色の芳香型の品種が大半を占めています。黒皮栗カボチャは洋種の代表的な品種で、えびすやみやこがこの仲間です。西洋カボチャは明治時代にアメリカから入ってきました。ホクツとした口当たりと程良い甘さで栗カボチャと呼ばれ、最もポピュラーです。北海道から沖縄まで全国的に栽培されています。



ペポカボチャ：金系瓜と、幼果を利用するズッキーニ型の品種があります。メキシコ原産で、遺跡から種子が発見されたことから、紀元前から栽培されていたようです。金系瓜は、形がマクワウリに近く淡黄色で斑紋があります。熟果を輪切りにして茹でると、黄色の果肉が糸状に剥離するので、糸カボチャ・そうめんカボチャともいいます。スペインでは天使の髪の毛といい、料理やお菓子に利用され愛されています。ズッキーニは最近のイタリア料理ブームで、人気上昇中です。緑果種と黄果種があり、サマースカッシュと総称されます。



(3) かぼちゃの栄養価

緑黄色野菜の代表ともいえるカボチャは、でんぷんと糖質が等量になるころが最もおいしいといわれますが、炭水化物が豊富な上、ビタミン類を豊富に含む栄養の宝庫です。カボチャの果肉のオレンジ色はカロテンの色素の色です。ビタミンEは野菜中でトップクラスの含有量があり、ビタミンCも含まれるので、抗酸化ビタミンが一つの野菜に揃って豊富に存在しています。これらは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力を高める働きがあります。