

かぼちゃ

pumpkin
南瓜



かぼちゃ(南瓜)はウリ科カボチャ属の蔓性植物になる果菜の総称です。かぼちゃの収穫は7~9月の夏~初秋に行われます。一般的なかぼちゃは貯蔵性が高く、もともと日本では野菜が少なくなる冬に食べることが多かったようです。収穫時はでんぷんが多く、時間と共に熟成するので2~3ヶ月寝かせておいたほうが甘みが増して美味しくなります。

栄養

かぼちゃはビタミンE、ビタミンB1、B2、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなどビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。特にβ-カロテンの含有量が高く、抗酸化作用があり、活性酸素を除去して、免疫力を高める働きがあります。

- **皮の栄養**…皮には疲労回復・免疫力アップの効果があるβ-カロテンが実の2倍以上も含まれています。他にもカリウムやビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。きんぴらや皮のチップスなどにして食べます。
- **種の栄養**…かぼちゃの種は硬い種皮に覆われていますが、その中には栄養がたっぷりと詰まっています。特にミネラルやたんぱく質、良質な脂質が多く含まれています。炒って殻を割って食べます。
- **ワタの栄養**…ワタにも栄養が豊富です。ワタはかぼちゃの中でも甘みが強く残っている部位です。ワタはそのままでは繊維が多く食べにくいので、みじん切りにしてスープに入れるのがおすすめです。コクと甘みが増しておいしく食べられます。

かぼちゃの種類

世界中で栽培されており、品種は非常に沢山あります。このうち、現在日本で栽培されているものは大きく分けて西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。

黒皮栗かぼちゃ

西洋かぼちゃの品種群の総称。「九重栗かぼちゃ」「えびすかぼちゃ」「ほっこりえびす」「くりゆたか」「みやこかぼちゃ」など。果肉は色がオレンジ色で、肉質は粉質で加熱調理することで甘みが引き出され、栗のようにホクホクするタイプのかぼちゃです。



えびすかぼちゃ



黒皮かぼちゃ

日本かぼちゃの代表。表面はでこぼこしていて、縦に深い溝が走っています。肉質は粘質で、甘みは弱いです。



菊座かぼちゃ

日本かぼちゃ。黒皮かぼちゃよりも小ぶりです。肉質は粘質で味は非常に淡泊です。



ペポかぼちゃ

ズッキーニや金糸瓜(そうめんかぼちゃ)など、元々が北米南部の地域で作られていた品種です。味は淡泊です。



おいしいかぼちゃの見分け方

かぼちゃは収穫されてからしばらく経ち、デンプン質と糖質が等量になるころが最もおいしくなります。外見で見分けるには、ヘタがコルク状になり、たてにひびが入っていて、皮が硬く、大きさの割に重いものを選ぶと良いでしょう。

今月のレシピ

パワーサラダ

パワーサラダの特徴は、野菜・果物・たんぱく質を含む食材(肉や魚、大豆製品など)が一度に食べられるサラダです。



【材料】(3~4人分)

鶏むね肉またはささみ…200g
かぼちゃ……………250g
レタス、ベビーリーフなど…適量
オクラ……………6本
ミニトマト…………4~5個
いちじく……………1個
他に季節の野菜適量

*サラダにタンパク質の物(卵、豆腐、チーズ、鶏肉、サーモン、ツナ缶など)を合わせると栄養バランスが良くなります。

ドレッシング

オリーブオイル…大さじ2
ポン酢……………大さじ3
塩、こしょう………適量



【作り方】

- ①かぼちゃはレンジに1分30秒ほどかけてから、5mm厚さに切る。フライパンに少し油をひいて焼く。
- ②鶏むね肉は皮を取り、一口大の大きさに切り、ビニール袋に入れ、塩、こしょう、酒(大さじ1)をもみこみ、30分ほど冷蔵庫でねかす。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、鶏肉を中火で焼く。鶏肉に少し焼き色がついたら酒大さじ1を加え、ふたをして弱火で、2分程度蒸し焼きにする。
- ④オクラは塩もみしてから茹でて、2~3等分に切る。イチジクは一口大に切る。
- ⑤鶏肉、野菜、果物を盛り付け、ドレッシングをかける。

参考:「野菜の本」講談社・「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店