

◆カボチャの種類

◀西洋カボチャ▶

ホクホクとした粉質の食感と強い甘味が人気で、現在日本で出回る90%程を占めます。煮物や炒め物からスープやお菓子など万能に利用されます。

黒皮栗カボチャ(えびす・みやこ)



ロロンカボチャ

伯爵カボチャ

◀日本カボチャ▶

外見は溝が深くゴツゴツしたものが多く、果肉は水分が多くてねっとりし、甘味は少なく上品な味で、日本料理店などでよく使われています。近年日本でも人気上昇しているバターナッツは海外ではポタージュによく利用されますが、薄い皮まで一緒に千切りにして生食できるのも特徴です。

黒皮カボチャ

菊座カボチャ

バターナッツ



◀ペポカボチャ▶

食用として用いられるものは数少ないです。ハロウィンの装飾や大きさを競うコンテスト用の「アトランティック・ジャイアント」などがあります。

そうめんカボチャ ズッキーニ アトランティック・ジャイアント



【カボチャ】

10月の

おやさい

◆カボチャの旬

カボチャは夏に収穫され、その後2・3ヶ月貯蔵することで甘味が引き出されて、秋から冬にかけてが美味しい季節となります。

◆栄養

カボチャは緑黄色野菜の仲間。βカロテンが豊富で、免疫力を向上させてくれます。ビタミンCも多く、夏から冬にかけての保存中でも減少しにくいので、葉野菜の少なくなる秋・冬の大事なビタミン補給源となります。

◆カボチャに関する行事

ハロウィン Halloween



ハロウィンはアイルランドのお盆のような行事で、精霊や先祖が現世に帰ってきます。その時一緒に来ると言われている悪霊から家族・作物・家畜を守るために作られるのが、カボチャをくり抜いて作る「ジャックオーランタン」です。元々は大きなカブで作られていたものが、アメリカでは入手しやすいカボチャに変化したんですって。

冬至(2021年は12月22日)

1年で最も夜が長く昼が長い日で、カボチャを食べる習慣があります。ハウス栽培や輸入品のなかった昔は、保存のきくカボチャは冬に食べる栄養価の高い野菜として重宝されていました。栄養のある野菜を食べて厳しい冬を乗り切ろう!という思いが込められています。

●○カボチャの

豆乳クラムチャウダー○●

●材料(4人分)

カボチャ	1/4個	水	400cc
玉ねぎ	1個	豆乳	400cc
ベーコン	4枚	塩	小さじ1/2
冷凍あさり	80g	コンソメ	小さじ1/2
バター	20g	生姜	1片

●作り方

季節の変わり目こそ

旨味・栄養たっぷりスープで温まりましょう。



- ① カボチャは2cm角、玉ねぎは粗みじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・ベーコンを炒める。玉ねぎが透き通ったら、水・カボチャ・あさりを加え、カボチャが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豆乳を加えて塩・コンソメで調味し、沸騰直前まで温めたら、すりおろし生姜を加えて完成!