

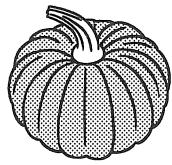
たのしくたべようニュース

いろいろな種類がある 栄養豊富なかぼちゃ

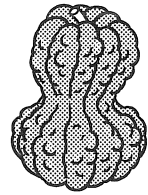
日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられ、その中でもいろいろな種類があります。かぼちゃは夏から秋にかけて収穫され、果皮がかたく日持ちすることから、昔は野菜の少ない季節の貴重な食べ物として重宝されていました。

大きく分けると 3種類！

日本かぼちゃ



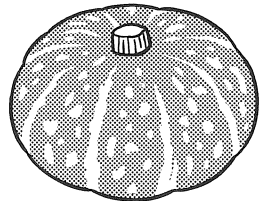
会津小菊



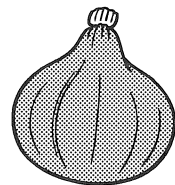
鹿ヶ谷

16世紀頃、日本に最初に伝わった品種で、水分が多くて甘みが少なく、少し粘り気があります。日本かぼちゃは、しょうゆとの相性がよく、日本料理に適しています。倉め煮や天ぷらなどに合います。

西洋かぼちゃ



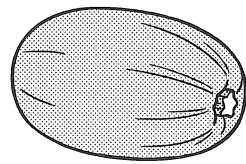
えびす



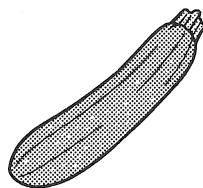
打木甘栗

西洋かぼちゃは、明治時代頃に日本で栽培されるようになりました。甘みが強く、ほくほくしていることから、くりかぼちゃともいわれています。現在、売られているものの多くは西洋かぼちゃです。

ペポかぼちゃ



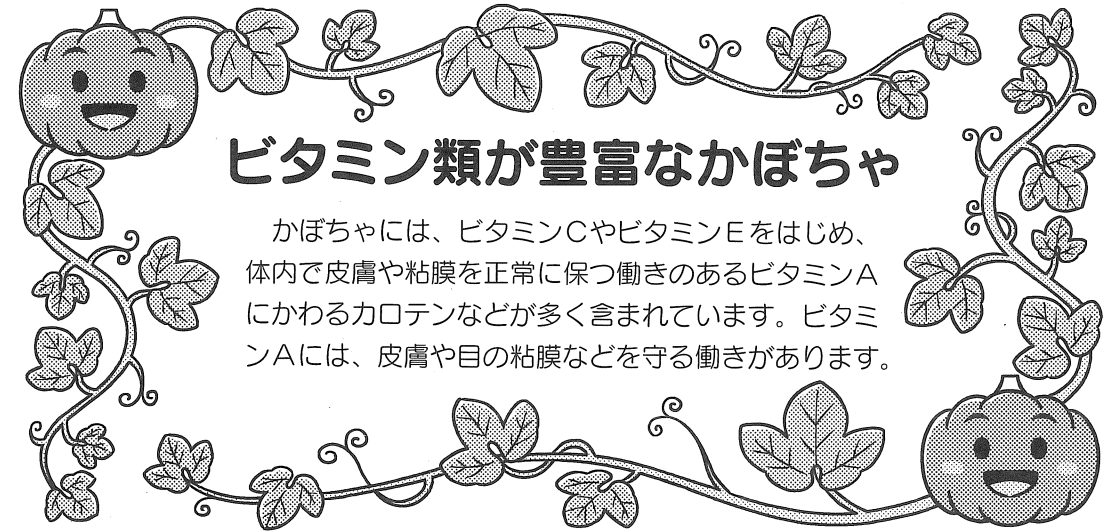
そうめんかぼちゃ



ズッキーニ

そうめんかぼちゃは、果肉がそうめんのようにほぐれる特徴があります。

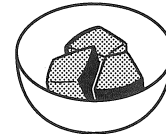
また、ズッキーニやハロウィーンのお化けかぼちゃなども同じ種類です。



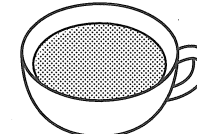
ビタミン類が豊富なかぼちゃ

かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAにかわるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

かぼちゃをおいしく食べましょう



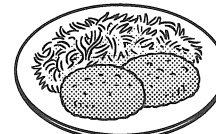
煮物



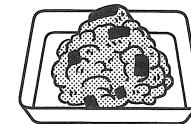
スープ

かぼちゃは、煮物、スープ、コロッケ、サラダなど、さまざまな料理として食べられています。かぼちゃは油との相性がよく、油と一緒にとると吸収率がアップするカロテンが豊富です。

また、パイやプリンなどの菓子にもたくさん使われています。

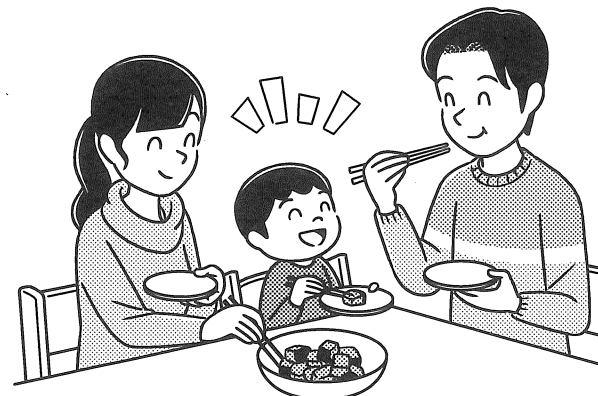


コロッケ



サラダ

冬至に味わうかぼちゃ



今年の冬至は12月21日です。冬至は、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

昔から、冬至にかぼちゃを食べると、脳卒中にならないとか、かぜをひかないなどといわれています。この日に、かぼちゃを使った料理を味わってみてはいかがでしょうか。