

第13回 健康野菜塾テーマ食材

カボチャ

歴史

カボチャは日本カボチャ・西洋カボチャ・ペポカボチャに大別されますが、日本カボチャは中米を起源とする説が有力で、ペルーで紀元前4000～3000年、メキシコで紀元前1440年の出土品から種が見つっています。コロンブスの新大陸発見後、ヨーロッパを経て世界に広まりました。日本へは16世紀の戦国時代にポルトガル船によって九州に渡来しました。この時カンボジアから来たものと伝えられた事が「カボチャ」の語源となったと言われてしています。これが現在の日本かぼちゃです。

西洋カボチャは中米・南米の高地が起源とされています。日本には19世紀にアメリカからもたらされ、北海道を中心として高冷涼地に分布しました。第二次世界大戦後、品種改良により関東以南の暖地でも栽培が可能になり、食生活の欧米化や嗜好の変化により、日本カボチャにかわって需要が急増しました。

ペポカボチャは北米・中米を起源とし、形状が特異なものが多いのが特徴です。日本への渡来年ははっきりしませんが、明治初年に8品種が導入された記録があります。今ではすっかりポピュラーになったズッキーニは1980年代に入り日本に登場した品種でペポカボチャの仲間です。

カボチャの分類

【日本カボチャ】

戦後から生産が落ち込み、今ではすっかり珍しいカボチャとなってしまいました。日本カボチャは西洋カボチャと比べて水分が多く、ネットリした味わいが特徴です。デンプン質が少ないので、煮崩れしにくく、じっくりコトコト煮ることができるため、煮汁の味をたっぷりと含ませることができます。かぼちゃ自体の甘みは控えめなので、煮汁の味とぶつかることがなく、お出しの風味を生かした上品な味に仕上がります。

【西洋カボチャ】

日本のカボチャの生産の9割を占め、一般的なカボチャとして定着している品種です。海外からの輸入によって、年間を通して食べることができます。デンプン質が多いので、加熱するとホクホクします。また、熟成が進むと豊富なデンプン質が糖質に変化するため、甘みが強いのも特徴です。栄養的にも非常にすぐれており、3大抗酸化ビタミンと言われているビタミンA・ビタミンC・ビタミンEをバランスよく含んでいます。

【ペポカボチャ】

春の遅いヨーロッパでは、最初に食べられる果菜として珍重されていますが、日本での栽培は極めて少ないカボチャです。最近ではズッキーニが一般的に知られるようになりました。形状のバリエーションが豊かで、様々な形や色で私たちの目を楽しませてくれます。ペポカボチャは一般的に味に乏しいので香味野菜や肉のように味の強いものと煮たり、中をくりぬいて詰め物をしてオーブンで焼いたりします。食感がおもしろいので、さっと炒めてもおいしくいただけます。

品種の御紹介

黒皮南瓜



産地 宮崎
特徴

日本カボチャの代表的な品種です。現在は市場でもほとんど見かけられなくなりました。

別名「日向かぼちゃ」とも呼ばれています。

デンプン質が少ないので、じっくり煮込むことができ、お出しの味をしっかりと含ませることができます。

小菊南瓜



産地 石川・北海道
特徴

黒皮ちりめんカボチャとも呼ばれる品種です。黒皮カボチャよりもやや小ぶりで、外観を生かして容器としても利用でき、中をくり抜いて詰め物をする蒸し料理にも適しています。

会津南瓜



産地 福島
特徴

戊辰戦争の際に兵士たちが食べていたと言われる会津の伝統野菜です。皮が厚く、長期の保存に適しています。熟してくると表皮がうすい赤褐色になります。

鹿ヶ谷南瓜



産地 京都
特徴

ひょうたんに似た面白い形をしたカボチャです。産地では「おかぼ」と呼ばれ親しまれており、毎年7月に京都の安楽寺で「かぼちゃ供養」が催されますが、その際に用いられるかぼちゃとしても知られています。肉質は緻密で煮崩れしづらく、なめらかな食感が楽しめます。

さくら南瓜



産地 千葉
特徴

ぷっくりと可愛い形をしており、手のひらに乗るほど小さい大きさのカボチャです。水分が多く、日本カボチャらしいネットリとした味わいが特徴のカボチャです。

産地 茨城
特徴

一般的に「えびすカボチャ」と呼ばれています。西洋カボチャの中では粘質系と呼ばれており、ホクホク感とネットリ感の両方が楽しめるカボチャです。カボチャは粉っぽくて食べづらいという方にもおいしく召し上がっていただける品種です。

みやこ南瓜



産地 神奈川、北海道
特徴

「粘質系」のカボチャに対して「粉質系」と呼ばれるカボチャの代表種です。ホクホクとした食感を追及した品種で、鮮やかな黄橙色の果肉が食欲をそそります。

味平南瓜



産地 北海道
特徴

栗や男爵芋に似たホクホクした食感が特徴のカボチャです。ベチャッとせず、高糖度で風味の良い品種として評価を得ています。日持ちがよく、丸ごとであれば風通しの良いところで、1ヶ月は保存可能です。

くりゆたか



産地 北海道
特徴

一玉あたりの重量を大きくして、収量をアップさせることを目的として作られた品種です。果肉は濃い黄色で、甘みとホクホク感が強いので、薄めの味付けにして、カボチャの本来の甘みを生かした食べ方がおすすめです。

打木赤皮



栗南瓜

産地 石川

特徴

石川県金沢市打木町で育成された品種で、朱に染まった皮の鮮やかさが特徴のカボチャです。

西洋カボチャの中では「粘質系」に属し、ホクホクしながらもシットリとした上品な味わいです。煮物に最適な品種ですが、皮が薄いのでソテーやフライもおすすすめです。

坊ちゃん南瓜



産地 愛知・徳島・北海道

特徴

手のひらサイズの西洋カボチャです。色の種類も緑の他に「白」「赤」があり、3種合わせて「坊ちゃん3兄弟」と呼ばれています。

「白」は強粉質でホクホク感が強い品種、一方「赤」が粘質でシットリした食感を持ち、「緑」は「白」と「赤」の中間の食感といった特徴があります。

宿儺



南瓜

産地 岐阜

特徴

「すくなかぼちゃ」と読みます。非常に変わった形状で、「鶴首」とも言われています。飛騨高山で栽培されている伝統品種で、皮が薄く、クリーミーな舌触りと甘さが特徴です。

ズッキーニ



産地 長野・千葉

特徴

見た目からキュウリのように見えますが、ズッキーニはペポカボチャの一種で、立派なカボチャの仲間なのです。鮮やかな濃緑色をした皮が特徴で、色のアクセントとしてぜひ取り入れていただきたい食材です。肉質が緻密で、見た目はしっかりしていますが、口の中に入れるととろけるような果肉の柔らかさを実感できます。

花ズッキーニ



産地 長野・千葉

特徴

ズッキーニの幼果で花のついたまま収穫されたものです。

花をつけたまま茹でたり、花の中にひき肉や魚などを詰めて蒸し煮にしたりする調理法が一般的です。

イタリアではフリットにしてカリカリにした花の食感を楽しむ食べ方も人気があります。

金糸瓜



産地 岡山

特徴

19世紀に中国から渡ってきたペポカボチャの一種で、金糸瓜、そうめんカボチャ、そうめん瓜、なます瓜などの名前で各地に散在的に栽培されていました。熟した果実を輪切りにして茹でると果肉がそうめん状にはがれ、これをなますとして用いるのが一般的な食べられ方です。サクサクした歯ざわりがおいしいカボチャです。

コリンキー



産地 神奈川

特徴

生で食べられるカボチャとして、最近注目をされるようになったカボチャです。コリコリとした歯ごたえが特徴で、サラダ以外に、漬物や炒め物にしても美味しくいただけます。

バターナッツ



スカッシュ

産地 メキシコ

特徴

外皮が茶色く、まるでナッツのような外見をしているカボチャです。果肉は鮮やかな橙色をしており、生でサラダにしたり、炒め物にしたりと食感を生かした調理がおすすめです。

エイコン



スカッシュ

産地 メキシコ

特徴

外見はお尻が尖ったハート型をしていて深い溝が縦に走っています。果肉は薄い黄色で、皮の鮮やかな緑色とのコントラストが美しいカボチャです。

サマー



スカッシュ

産地 メキシコ・USA

特徴

ペポカボチャの仲間、ズッキーニとよく似た食味を持つカボチャです。ピンポン玉サイズの小さな野菜なので、形状を生かしてそのまま炒めてスープやパスタの具にさせていただくのがおすすめです。

ミニ



ズッキーニ

産地 メキシコ・USA

特徴

日本では「もろきゅう」という小さいキュウリがありますが、ズッキーニにもこんなに小さいサイズで出回っているものがあります。人の指ほどの大きさで、そのままピクルスにしたり、付け合せのガロニとして使用しても面白い食材です。

スパゲッティ

スカッシュ



産地 メキシコ

特徴

海外版「そうめんカボチャ」と言ったところでしょうか。輪切りにし、中の種を取って茹でると、果肉が麺状にほぐれてきます。フォークでこそいで果肉をほぐし、調味料と和えていただくのが一般的な食べ方です。

スイカもあります！

夏の味覚と言えばスイカ！

今回の野菜塾では各種スイカもご用意致しました。スイカはウリ科の野菜の特徴である水分とカリウムを豊富に含み、夏場のほてった体を冷ましてくれます。

ポピュラーなものから、あまりお目にかからないものまで取り揃えましたので、この機会にぜひご覧くださいませ。

大玉西瓜



産地 長野・山形

特徴

重さが5～8kgほどあり、球形で緑色の果皮に黒い縦じま模様が入り、果肉が赤いといった特長を持つ、だれもが知っている日本を代表するスイカです。

小玉西瓜



産地 青森

特徴

核家族化や単身世帯の増加などで、需要が増えてきたスイカです。

重さが2kg程度で、冷蔵庫にまるごと入ることや、皮が薄く可食部分が多いことがセールスポイントとなっているようです。

クリーム

西瓜



産地 長野

特徴

大玉西瓜の仲間でも果肉がクリーム色をしていることからこの名前がつけられました。あっさりとした甘さと適度なシャリ感も好評を得ています。

黄色



小玉西瓜

産地 青森

特徴

果肉が黄色い小玉西瓜です。小玉西瓜と同様皮がうすく可食部分が多いのが特徴です。

でんすけ



すいか

産地 北海道

特徴

黒皮で外観がユニークなところから、誰にも親しめるようにと「でんすけすいか」と命名されました。命名当時は水田からの転作が始まったころで、稲に代わる作物を模索していた時期でもあり、「田助」=「田を助ける」という想いが込められたスイカです。

ダイナマイト



西瓜

産地 北海道

特徴

北海道の月形町で唯一生産されているスイカです。名前の由来は「爆発するほどウマイ!」と言われることからきています。果肉はシャキシャキと心地よい歯ごたえで、口の中いっぱい甘いジュースが広がります。

ゴジラの卵



産地 北海道

特徴

楕円形で1玉8~10kgほどもある大型のスイカです。正式な品種名は「ナショナル」といいますが、まるで卵のような形をしていることから、生産者が「ゴジラの卵」と名づけました。ほとんどが首都圏向けに出荷され、産地の北海道ではほとんど見かけることがない変わったスイカです。

お月様西瓜



産地 北海道

特徴

でんすけ西瓜のように皮の色が黒く、果肉が鮮やかな黄色をしていることが特徴のスイカです。糖度が11~12度もあり、クリーム西瓜よりも強い甘みを持ちます。デパートでは1万円前後で売られている貴重なスイカです。