

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、果皮が固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、日本に最初に伝わった品種
水分が多く甘みが少なく少し粘り気があります。

西洋かぼちゃ



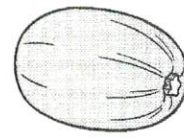
えびす



打木甘栗

明治時代頃に日本で栽培されるようになりまし。ホクホクしていることから、くりかぼちゃとも呼ばれています。

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。ズッキーニやハロウィーンのお化けかぼちゃも同じ種類です。

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

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。



煮物



スープ

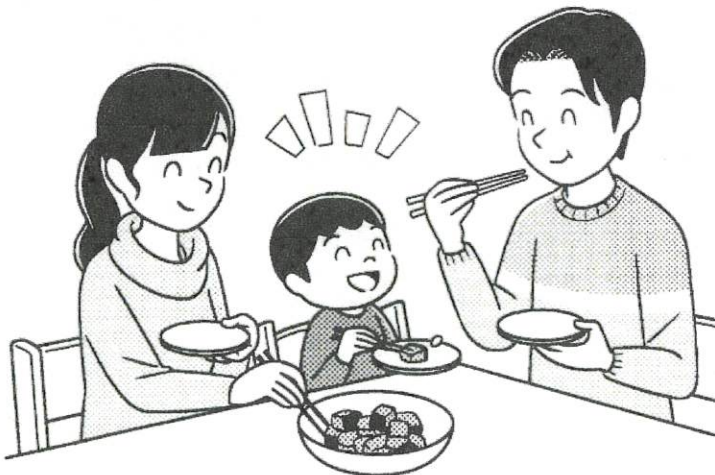


コロッケ



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。

参考資料...たのしくたべようニュース