

カボチャ 南瓜

ウリ科

参考文献

伊藤喜三男(編)(1999),そだててあそぼう12 カボチャの絵本,農文協
奥村傳(編)(2010),「旬」がまるごと11月号かぼちゃ,株式会社ポプラ社
講談社(編)(2013),からだにやさしい旬の食材,講談社
内田悟(2012),内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 秋冬,株式会社KADOKAWA

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
合計												
北海道												
神奈川												
香川												
宮崎												
鹿児島												
沖縄												
ニュージーランド*												
メキシコ												

○産地情報

夏～秋にかけて収穫される夏野菜。国産が収穫できなくなる冬至以降は、貯蔵した国産や輸入が中心に出回る。

北海道：夏～冬期の産地。品種は栗系品種を中心に「みやこ」「味平」「味早太」「くりゆたか」と様々ある。

神奈川：三浦半島のブランド「こだわり南瓜」は通常より長期間畑で育てるなど栽培にこだわっており人気も高い。

宮崎：初夏～夏にかけてみやこ系品種のブランド「鈴マロン」冬期はほっこり系品種の「ほっこり133」を出荷。

輸入：国産が少ない時期に出回る。ニュージーランドからは「味平」「えびす」、メキシコからは「マロンドール」「味平」などの品種が入荷する。

○南瓜の選び方と保存方法

選び方	1 玉まるごとの場合は果梗（ヘタ）の部分が乾燥していて、ずっしり重いもの。 カットしたものは果肉が濃く、種とワタの部分が崩れていないもの。
保存	生 1 玉まるごとの場合は10度前後で風通しのよい場所で保存する。2～3ヶ月は保存可能。 カットしたものは、傷みやすいタネとワタを取り除きラップをして冷蔵庫野菜室で保存。
	冷凍 一口大に切り水気を拭き取ってからフリーザーバッグに入れて保存。蒸かして潰してから保存しても使いやすい。

1 玉まるごとの南瓜は切りにくいですが、果梗を包丁の先などでくり抜いてから切ると切りやすくなる。

○南瓜が主役のイベント

野菜では珍しく、南瓜が主役となるイベントが年に2回もあり盛大に売り出される。

ハロウィン：毎年10月31日に行われる祭。南瓜をくり抜いて魔よけのランタンを作り、家に飾る風習がある。

冬至：24節気のひとつで、毎年12月22日前後。冬期の健康を願う由来などから南瓜料理を食べる風習がある。

カボチャ 南瓜

ウリ科

○南瓜の品種

「西洋南瓜」「日本南瓜」「ペポカボチャ」の3種類に分類される

西洋南瓜

現在出回っている南瓜の大部分を占める。

中でも、皮が濃緑、実がオレンジ色の黒皮栗南瓜が現在の主流。

完熟してから食すため、実がホクホクしており甘味もある。

日本南瓜

熟しきる前に若採りする。水分が多く甘さ控えめのあっさりな味わいで、少し粘り気があり煮崩れしにくい。特異な品種が多数ある。

現在出回りは少ないが、地域野菜として根付いているものが多い。

ペポ南瓜

形と色がユニークなものが多い。食せない観賞用品種もある。

ズッキーニが有名（詳しくはズッキーニ特集で紹介）

ペポ南瓜

金糸瓜・ そうめん南瓜

茹でると果肉が麺状にほぐれる。シャキシャキ食感。



コリンキー

未熟果を食べる南瓜で皮ごと生で食べることができる



プッチーニ

加熱調理して食す見た目を活かせる調理がおすすめ



西洋南瓜

粉質でホクホク感が特徴の黒皮栗南瓜の中でも、粘質がありねっとり系品種の「えびす」と、「みやこ」を代表とする粉質が強いホクホク系の品種がある。ねっとり系は西日本、ホクホク系は東日本で人気が高いと言われている。

えびす

ねっとり系の代表品種。

甘味が強く味も良い。粘質のため煮崩れしにくい。

粘



みやこ

えびすと共に人気の品種で粉質ホクホク系の代表品種。

甘味も強い。

粉



味平

粉質品種の中では粘質寄りの食感。甘味と味の濃さが特徴。

粉



くりゆたか

ホクホク感が強く甘味があり栗のような味わい

粉



坊ちゃん南瓜

1玉500g前後の食べ切りサイズ。電子レンジで丸ごと加熱できる。皮を器に活用できる。

粉



味早太

名前の通り生育が早く大玉に育ちやすい。ホクホク感が強い。

粉

ほっこり

高粉質で栗のような甘さとホクホク感がある

粉