



# 知っ得情報 ~かぼちゃ~

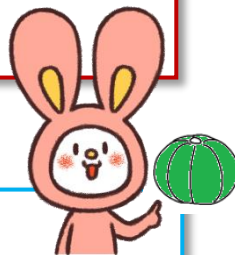
## <かぼちゃの種類>

日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類がありますが、現在の主流は西洋かぼちゃです。

ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃの仲間です。同じ仲間のそうめんかぼちゃは、茹でると果肉が麺のようにほぐれます。



ひょうたんのような形の「バターナッツ」など、いろいろなかぼちゃが出回っています。



## <保存方法>

- ◆丸のままなら、冷暗所で1~2か月は保存できます。  
収穫してすぐよりも、寝かせて追加熟成させたほうが、糖度が増えておいしくなります。
- ◆カットしたものは、ワタと種をとってラップをし、冷蔵庫で保存しましょう。

## <冬至にかぼちゃ>

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのは、かぼちゃは栄養価が高く、緑黄色野菜の少ない時期に貴重な栄養源だったからです。

## <選び方>

- 西洋かぼちゃは、皮にツヤがあり、ずっしりと重いものがよい。  
ヘタは乾燥している方が熟成しています。  
カットされているものは、実が分厚くワタや種が詰まっているものを選びましょう。
- 日本かぼちゃは、表面の溝が多く、白い粉が吹いているものを選びましょう。



## <食べ方>

### 日本かぼちゃ

粘りがあって甘さ控えめ。  
加熱しても煮崩れしにくいので、煮物やてんぷらに向きます。

### 西洋かぼちゃ

果肉はほくほくして甘みがあります。  
炒め物や揚げ物、煮物、スープ、サラダなど色々な料理に利用できます。

硬いかぼちゃは、おしり側の方が実が薄いので、包丁が入りやすく、切りやすくなります。

