

かぼちゃ



食の一口メ NO. 9

「かぼちゃ」の名前は、ポルトガル語のカンボジャ・アボボラ（カンボジアの瓜の意）の後半部分が省略されたものです。漢字で書くと「南瓜」。英語ではパンプキンですが北アメリカでは果皮がオレンジ色の種類のことで、その他のかぼちゃはすべてスクアッシュと呼ばれます。栽培は、紀元前 7000～5500 年にメキシコの高地で始まったとされています。日本に伝わったのは、1541 年ごろ大分県に漂着したポルトガル船が運んでいた日本かぼちゃが最初だと考えられています。

かぼちゃは大きく分けると日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・ペポかぼちゃ〔ズッキーニやそうめんかぼちゃ、ハロウィンのジャック・オ・ランタン（中をくりぬいて目鼻を付けた提灯に使われるもの）など〕の 3 種類が主に栽培されています。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」というのは、緑黄色野菜が少ない冬にビタミンを補い、風邪に対する抵抗力をつけるという先人の知恵から生まれたものです。風邪の予防に有効なビタミン C もトマトと同じくらいに含まれています。緑黄色野菜というと、葉物が多く保存がきかないものが多い中で、かぼちゃは上手に保存すれば 2～3 か月は保存できるという点も大変便利です。

かぼちゃの主成分はでんぷんを主とする糖質で、西洋かぼちゃには特に多く含まれています。かぼちゃがほくほくするのはそのためです。もともと甘味があるので、味付けに糖分を使いすぎないように気をつけたいものです。バターやクリームなどとも相性がよく、ついカロリー過多の料理になりやすいのでダイエット中の場合などにはその点でも注意して使いましょう。

シナモン風味のかぼちゃのミルク煮

材料) かぼちゃ；半分 (600 g)、牛乳；2 カップ、砂糖；大さじ 2～3、バター；・20 g
食塩；小さじ半分、シナモン；少々

- ① かぼちゃは種を除き、3～4 cm 角に切って水で洗い、ところどころ皮をむく。
- ② 鍋にかぼちゃをいれ牛乳、砂糖、バター、食塩を加えて強火にかけ煮立ったら中火にして、かぼちゃが柔らかくなるまで約 20 分、煮汁が少し残るように煮含める。
- ③ 器に盛りシナモンをふってできあがり。