

かぼちゃの品種は大きく3つ

西洋かぼちゃ

現在の食卓の主流になっているのがこれ。ほくほくして甘みが強いのが特徴で、野菜の中でもトップクラスの栄養価。



- 九重栗南瓜
- ほっこりえびす
- みやこ南瓜 など

日本かぼちゃ

各地に伝統野菜として残っているものの、今では少なくなった品種。水分が多く、ねっとりとした食感。



- 黒皮かぼちゃ
- 小菊かぼちゃ
- バターナッツ など

ペポかぼちゃ

おもちゃかぼちゃとも呼ばれる観賞用の品種だが、ズッキーニやそうめんかぼちゃなど、食用として馴染み深いもの。



- 金糸瓜(そうめんかぼちゃ)
- ズッキーニ
- 韓国かぼちゃ など

冬至に食べるのはなぜ？

栄養たっぷり！西洋かぼちゃ

かぼちゃは夏に収穫されますが、なんとなく冬のイメージが強いと思いませんか？栄養たっぷりです。貯蔵が効くかぼちゃは、冬まで保存しておいて寒さを乗り越える体を作るための大切な作物でした。冬至にかぼちゃを食べるのはそこから生まれた風習。追熟させたほうが味がよくなり、栄養価も高くなるんだとか。

カロテン

免疫力を強くする！
皮に多く含まれるよ

ビタミンE ビタミンC

細胞の老化を予防！
ビタミンEは
血行促進効果も

ビタミンB1 ビタミンB2

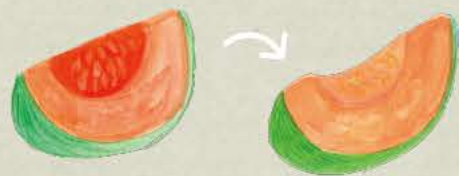
糖質を
エネルギーに変換！
疲れにくい体に

美味しく保存するために



丸ごとの場合

冷暗所であれば1～2ヶ月の保存が可能です。風通しの良い場所に置きましょう。完熟したかぼちゃは、ヘタがコルクのように枯れて乾いています。



カットされている場合

水分の多いタネとワタの部分から傷みははじめます。取り除いた状態で冷蔵庫へ。カットされたかぼちゃは3～4日で食べ切るようにしましょう。

【参考】JAグループ、「西洋かぼちゃ」とれたて大百科 | 野菜のチカラをもっと知る。 <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=25>。(参照 2021-08-24)
ほほえみごはん「冷凍で食を豊かに」,「かぼちゃの保存」正しい冷凍と賞味期限。カビやニオイ対策まで。 <https://www.nichireifoods.co.jp/media/4340/>。(参照 2021-08-24)



おかずからスイーツまで万能野菜！

かぼちゃ特集



秋冬シーズンの人気者
おニんげんは栄養満点

涼しくなってくるこれからの季節
まあるいかぼちゃが食べたくなる。
あざやかな山吹色の果肉は
なめらかな舌触りに優しい甘み。
ほっこりホクホク、召し上がれ。



福えびすファーム

福山 理江さん / 苺安 香織さん

可愛くて美味しい野菜を
下山から全国に

7月中旬の下山。手を振り畑に迎えてくれたのは、福えびすファームの福山さんと苺安さんだ。「下山の土地に合った可愛くて美味しい農作物を新たに見つけて、下山の名産にしたい」と様々な野菜づくりに励む。現在栽培するかぼちゃは「黒皮栗かぼちゃ」「朱姫」「銀河」など10品種にのぼる。そのなかでも「錦甘露」や「プッチーニ」は、味だけでなく見た目も可愛いことから「器に使えるのではないか」とかぼちゃの新たな利用方法を模索している。珍しい見た目に惹かれて、東京など遠方からの注文も多く、評判は上々。おすすめの調理方法がラベルについているのも嬉しいポイントだ。

今年4月には洋菓子店「ニワトリトヤギト」を下山にオープン。ここでは二人が手掛けた野菜やお菓子を販売している。「下山ならではのお土産を作るために、今は試行錯誤の日々です」多忙な日々の中で挑戦を続ける姿に、下山のこれからの想像して胸が弾んだ。



販売場所

ニワトリトヤギト

住所 豊田市大沼町根崎14-1
TEL 0565-90-3311
営業時間 10:00~17:00
定休日 月・火

ゴヒキHPからも
ご注文いただけます

<https://gohiki.com/farmers/632/>



オススメの食べ方

プッチーニの丸ごとグラタン



【材料(1人分)】

- プッチーニ 1個
- バター 10g
- 鶏肉 30g
- 塩、こしょう 少々
- 玉ねぎ 1/8個
- 小麦粉 大さじ1
- 牛乳 大さじ4
- シュレッドチーズ お好みの量
- 黒こしょう お好みで

【作り方】

- よく洗ったプッチーニを水気を切らずにラップに包む。
- 電子レンジ500Wで2分温め、上下を返してさらに2分温める。
- 粗熱が取れたプッチーニの上部を切り取る。
- 種やワタをスプーンで取り除く。
- 玉ねぎは薄くスライス、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- フライパンにバターを溶かし、⑤を炒める。
- 火を止めてから小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 牛乳を加えよく混ぜ、再び火にかけ滑らかになるまで混ぜる。
- 塩、こしょうで味をととのえる。
- ④に⑨を入れ、チーズをのせて200℃に予熱したオーブンでチーズが溶けるまで焼く。お好みで黒こしょうをかける。

徳八農園

田中 徳さん / 初美さん

夫婦で営むこだわりの農園

8月初旬、田中徳さん・初美さん夫婦が営む徳八農園にお邪魔した。8年前に足助地区へ移住し、現在は主に市内外の飲食店へ卸す野菜を栽培。畑に入ってみると、珍しい野菜たちが目に飛び込んでくる。ここで栽培するかぼちゃも、あまり聞き馴染みのないものが多い。栗のような甘みが上品な「ロンロンかぼちゃ」や、ナッツの風味が特徴の「バターナッツ」など。徳八農園のかぼちゃは、ある程度実が太ってきたら日焼けしないよう一つ一つ新聞で包み、熟すギリギリまで収穫を待つ。そうすることで、甘みの強いかぼちゃになるのだそう。

農家としてのこだわりは、農薬や化学肥料を使わないこと、そしてお客さんに喜んでもらえるものを作ること。お客さんの「美味しかったよ」「また作ってよ」という声に応じて、栽培する野菜を決めることも。「一番の目標は、料理をする人が腕まくりをしたくなる野菜を作ることかな」食材の秘めた力を信じる二人の真摯な気持ち、徳八農園ならではの魅力を生み出しているのだと感じた。

お野菜が食べられるお店

- ミネット ●ヒトキ
- wine kitchen satori
- ろじうらのカフェバンバン堂
- 百年草(レストラン楓)
- セラヴィ(キッチンカー)
- Frank the 539 (敬称略・順不同)

販売場所

食べチョクHP

<https://www.tabechoku.com/producers/22736>



オススメの食べ方

バターナッツかぼちゃの シンプルポタージュ



【材料(4人分)】

バターナッツかぼちゃ 正味200g、牛乳 300cc、塩 ひとつまみ

【作り方】

- バターナッツかぼちゃを縦半分に切り、種を取り出す。
- 適当な大きさに切り、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。(3cmほどの厚さで10~15分くらい)
- 火が通ったらスプーンなどで果肉を皮からはがしとり、粗熱が取れるまで置いておく。
- ③のかぼちゃ200gをミキサーに入れ、牛乳を少しずつ加えながら攪拌する。
- なめらかになったら鍋に移し、弱火にかけて、温まったら器へ入れます。
- お好みで塩をパラリとふりかけ出来上がり。