

8月

# かぼちゃ



## こんな栄養素が含まれています！

かぼちゃは栄養素が豊富な野菜ですが、特に“**β-カロテン**”を豊富に含みます。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり細胞を強化することで、**体の抵抗力を高めます**。β-カロテンは**油に溶けやすい性質**を持っているので、油で炒めたり揚げたりすることで吸収率が高くなります。



## かぼちゃは“夏野菜”？

かぼちゃといえばハロウィンや煮物などのイメージが強く、秋～冬の野菜という印象がありますが、かぼちゃの収穫時期は4～9月頃なので、“**夏野菜**”になります。

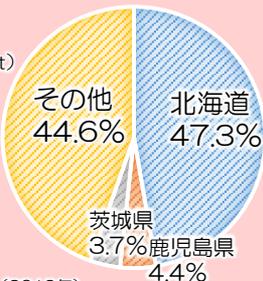
かぼちゃにはβ-カロテンの他にビタミンCやビタミンB群など、**夏バテに効果のある栄養素**が豊富に含まれているので、暑い夏にもおすすめの食材です！

## 収穫量ランキング(2019年度)

第1位 北海道 (収穫量: 約87,800t) ※全国計: 約185,600t (全体の約47.3%)

第2位 鹿児島県 (収穫量: 約8,090t) (全体の約4.4%)

第3位 茨城県 (収穫量: 約6,780t) (全体の約4.6%)



※かぼちゃ生産量の都道府県シェア (2019年) <https://urahyoji.com/crops-pumpkin/>

## かぼちゃの歴史

日本へは16世紀に豊後(大分県)に漂着したポルトガル船によって伝わったといわれています。「かぼちゃ」の名前の由来は諸説ありますが、「カンボジア産の野菜」や「カンボジア瓜」と呼ばれていたものがなまって「かぼちゃ」になったといわれています。



## 日本かぼちゃと西洋かぼちゃの違い

### 日本かぼちゃ

#### 見た目

凹凸がはっきりしていて皮が黒っぽい色をしています。

#### 味

水分が多く粘質で、甘みが少なくあっさりしているのが特徴。煮崩れしにくい為、煮物に適しています。



### 西洋かぼちゃ

#### 見た目

丸みをおびていて凹凸が少ない。

#### 味

粉質で甘みが強く、ホクホクしているのが特徴。サラダや炒め物、スープなど様々な調理方法で食べることができます。



## 現在の原料状況 ※令和3年5月現在

昨年は台風もなく天候が良かったため、豊作でした。

今年の方は4月頃から5月中旬頃に種まきを行い、

7月～9月に収穫を行います。



## かぼちゃを使ったおすすめ献立



主食：ナン

主菜：キーマカレー

副菜：夏野菜サラダ

デザート：ヨーグルト

## ～夏野菜サラダ～

### 材料(1人分)

・冷凍かぼちゃダイス	15g	・白いりごま	1g
・なす(乱切り)	10g	★薄口醤油	2g
・赤ピーマン(細切り)	4g	★砂糖	1g
・黄ピーマン(細切り)	4g	★酢	2g
・きゅうり(薄切り)	20g	★ごま油	2g
・むき枝豆	5g		

### 作り方

1. かぼちゃとなすを素揚げにする。
2. ピーマン、きゅうり、むき枝豆をさっと茹でて冷ましておく。
3. 混ぜ合わせた★に1と2、ごまを加え、混ぜ合わせたら完成。