

カボチャ

- 果菜類：ウリ科のつる性一年草
- 原産地：中南米
- 日本の産地：北海道、鹿児島、茨城

この野菜の基本的特性（環境適応性）

[温度] 生育適温 20～25℃。
ウリ類のなかでは低温性のほう。
[光] 強い光線と日照量を好み、
それによって糖質を高める。

[水] 乾燥に強い。多湿は病気が発生しやすい。
[土] 土壌の反応幅が広い。根が太く、吸水・吸肥力が強い。連作がきく。

見つける

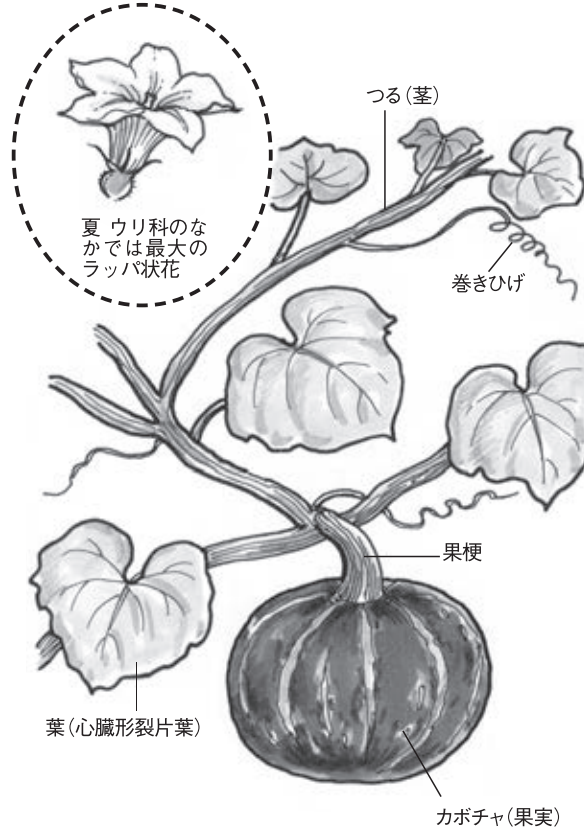
カボチャがソウメンになる？

ソウメンカボチャという珍種があり、ゆでると果肉がソウメンのように糸状にほぐれる。繊維質なのでつるつるはしない。



実に文字や絵が描ける？

果実表面に傷をつけると汁が出て、時間がたつと癒合する。傷が文字なら書いたとおり現れる。



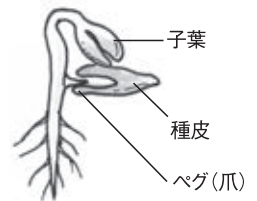
巨大カボチャの世界記録は？

世界じゅうでジャンボカボチャを栽培して世界記録を競っているが、2005年、アメリカで作られた重さ668kgが世界一。



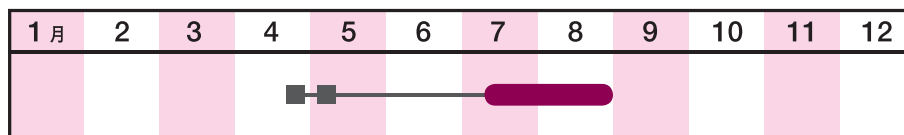
種皮を自分で脱ぎ捨てる？

子葉の軸にペグという爪がついていて、そこに種皮を引っかけて脱ぐ。ウリ科特有の器官。



育てる

糖質が高くずっしりした完熟カボチャの栽培



植えつけ

①品種を選んで苗を購入する

甘みが強く、粉質でほくほくした味わいの西洋種を選ぶ。料理の幅も広い。『えびす』か『みやこ』がよい。日本カボチャは粘質でべたべたしている。



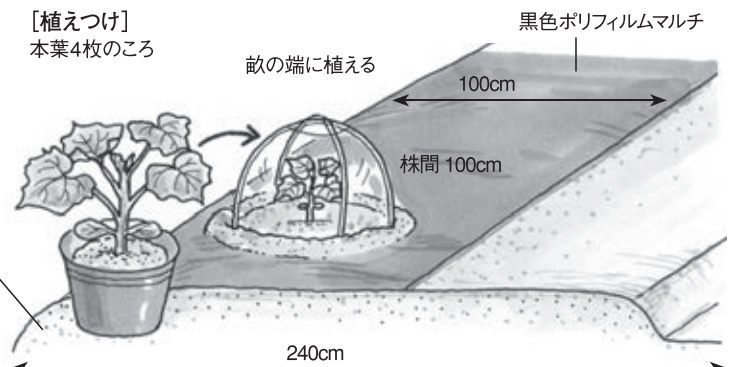
『えびす』
市場では主力品種
洋風の揚げ物にも適す

②じわじわ効く有機肥料を主体に

肥料の吸収力が強く、速効性肥料を与えらるとつるほけしやすいので注意。

[元肥]
1㎡当たり
堆肥3kg
苦土石灰 100g
油粕 200g
PK化成 100g
を全層に混ぜる

[植えつけ]
本葉4枚のころ



③ポリマルチをし、適期を待つ

糖質（デンプン）を高めるには、日照と強い光線が不可欠。早植えにならないよう注意する。

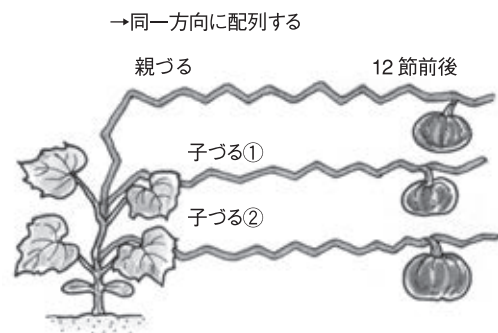
管理

④ 3本仕立ての3果どりとする

糖質の高い締まった果肉にするため、つる数、着果数を制限する。

[敷きわら]
つるが伸びだす前
に行う

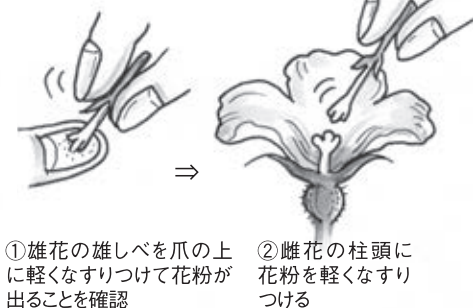
[整枝]
親づると子づる2本を伸ば
して3本仕立てにする



⑤ 交配をして着果を確保する

つるぼけ防止と品質を高めるため、人工交配をして確実に着果させる。

[交配]
最初の元なり果は切り落とし、
12節前後に着果させる



①雄花の雄しべを爪の上に
軽くなすりつけて花粉が
出ること確認

②雌花の柱頭に
花粉を軽くなすり
つける

⑥ 追肥をしない

追肥はつるぼけを引き起こすおそれがあるだけでなく、品質を低下させる。収穫期には肥料が抜けるくらいにする。

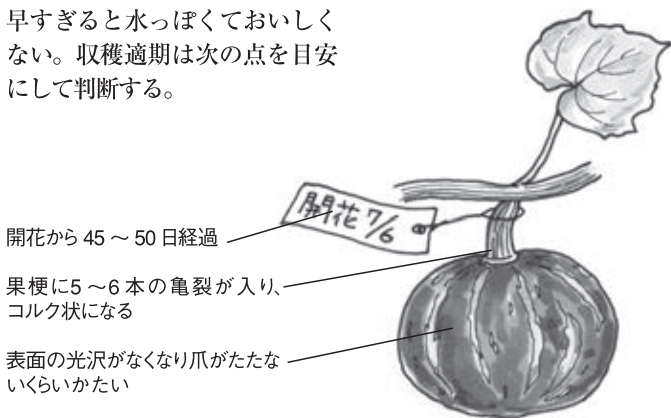
[玉直し]
発泡スチロールなどを
座布団にする



収穫・保存

⑦ 完熟を待って収穫する

早すぎると水っぽくておいしくない。収穫適期は次の点を目安にして判断する。



⑧ 収穫後は追熟させる

すぐに食べないで、収穫後最低2週間は、風通しのよい日陰に置いて追熟させる。丸ごとなら3か月はこのまま保存できる。



日陰で風通しのよい場所に

食べる

【機能性と効果】

カロテン、カリウム
食物繊維

がんの予防、免疫力強化
便秘解消、大腸がん予防

〈免疫力を高め、粘膜に関係するがんに作用〉

【持ち味の引き出し方】

●味をしみ込ませる工夫
砂糖をふるなど水分抜き
をしておくと味がしみや
すい。面取りをしたり、皮
の一部をむくことも効果的。
火をよく通し、冷ましなが
ら味をしみ込ませる。

●揚げ物は一度煮てから

天ぷらなどの揚げ物にする場合は、いったん煮てから揚げると、火がよく通っておいしい。

●「いとこ煮」にすることでバランスのよいおかずに

ビタミンB1を多く含むアズキと合わせることで、カボチャに含まれるビタミン類とのバランスがよくなる。

【賞味期限】

デンプンが糖化するころ、つまり収穫後1か月ほどたったころが食べごろ。常温で3か月はもつが、それ以上だと水っぽくなる。



伝える

●ふるさとはアメリカ大陸

メキシコの洞窟で発見された種は、トウモロコシより古い地層から出た。アメリカではハロウィンの日に、カボチャをくり抜いて作るちょうちんを魔よけにする。



●日本カボチャと西洋カボチャ

日本カボチャは水分が多くあっさりした味で、しょうゆとの相性がよく、40年前までは市場の主流だった。しかし、その後は食生活の洋風化とともに、調理法の種類が多い西洋カボチャに人気を奪われた。

●さまざまな名前

「カボチャ」は伝わったときの寄港地カンボジアから名づけられた。南から伝わったので「南京(ナンキン)」と呼び、漢字で「南瓜」と書く。「ボウフラ」と呼ぶ地方もあるが、ポルトガル語のアボレイラの音がなまったものといわれる。

●冬至にカボチャを食べる訳

緑黄色野菜が不足する冬場に備えた先人の知恵といわれている。江戸時代の昔から、冬至の日にカボチャを食べると中風にかからないとか、かぜをひかないとかいわれていた。保存がきくカボチャならではの言い伝え。