



野菜と果物で人と地域を元気に！ベジフルコミュニティあきた代表

# 野菜ソムリエの父親日記

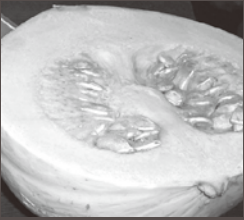
「かぼちやのオレンジは

お日さまの色！」

「この間まで夕方7時になっても明るかったのが、今は4時を過ぎるともう真っ暗。この時期は太陽の出ている時間が一年で一番短くなり、日ごとに増す寒さも加わって、心身のバランスをくずしやすくなります。そんな時期を、昔の人たちはある食材で乗り切っていました。それが「かぼちや」です。

昔から「冬至にかぼちやを食べると風邪をひかない」と言います。かぼちやに含まれる成分や効能を知らない時代にも、かぼちやは栄養豊富で免疫力を高めると分かるほどの効果を発揮していたのです。それに日照時間の少ない冬には、かぼちやの硬い皮の下にある鮮やかなオレンジはまるで太陽のように明るくて、見ているだけで生命力や元気をもらえるような気がしますね。

加藤 正哉



## イチおし野菜 かぼちや

### ■かぼちやってどんな野菜？

かぼちやは中央アメリカから南アメリカ北部を原産地とするウリ科の植物で、日本かぼちやと西洋かぼちやに大別できます。普通出まわっているのはホクホクした西洋かぼちや。かぼちやはビタミン類、特にカロテン、ビタミンB1、ビタミンCが豊富で、カルシウムや鉄といったミネラルも含まれます。また厚く堅い外皮のおかげで夏に採れたものを冬までおいてもビタミン類の損失が少ないのです。かぼちやという名前の由来は、16世紀にポルトガル船によって九州に渡来した時に、「カンボジアの野菜だ」と伝えられ、それが転じて「かぼちや」になったとか。

### ■かぼちやの見立てと保存方法

皮が堅くてしっかりとし、見た目より重みがあるもの、ヘタが乾いていてコルク状になったものを選びましょう。カット品では果肉の色が濃いか、種が太って丸いかを見ましょう。収穫直後の物はデンプン質であり甘みがありません。かぼちやは貯蔵中に酵素の働きでデンプンが糖に変わり甘くなります。日持ちがよく、室温で2～3ヶ月は大丈夫なのでミニかぼちやを部屋のインテリアにしても。

### ■イチオン！レシピ 子どもと30分で作るかぼちやのケーキ

#### ●材料(16×22cmの焼型1枚分)

かぼちや500g 砂糖70g(かぼちやの甘味で加減) バター70g  
生クリーム1/3～1/2カップ(かぼちやの水分に合わせて加減)  
卵黄1個分(ツヤだし用)

#### ●作り方

- ①かぼちやは種を取り、皮をまばらにむいてから乱切りし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで7分ほど加熱する。(かぼちやが堅い時は種を取ってから3分レンジすると、皮をむいたり切ったりが楽にできる)
- ②かぼちやが軟らかくなったらフォークやマッシャーでつぶし、砂糖・バターを混ぜ合わせる。すくいあげてポタッと落ちる固さが目安。生クリームを徐々にに入れて固さを調節する。
- ③焼型に②を入れ表面をなめらかにし、200℃に温めたオーブンで5分焼く。
- ④③を取り出し、水少々で溶いた卵黄を表面にそっと塗り、さらに15分ほど焼く。
- ⑤こんがりきつね色に焼けたら完成。粗熱を冷ましてから冷蔵庫で冷やすと生地が落ちついて切り分けやすくなります。アツアツを食べる時は大きめのスプーンですくうようにします。バナナアイスを添えて食べてもおいしい！

