



かぼちゃの種類

かぼちゃは西洋種、日本種、ペポ種という3つの種類に大きく分かれます。この内、日本で一番食べられているのが西洋種で甘みやホクホクした食感が強く、栄養豊富なかぼちゃです。

えびすかぼちゃもこれに含まれます。日本種はホクホク感や甘さはひかえめで、煮物によく使われます。

ペポ種には、巨大かぼちゃや変わった形のおもちかぼちゃ、ゆでると実がほぐれるソーメンかぼちゃ（金糸瓜）などが含まれます。

かぼちゃの祖先達は、アメリカ、メキシコ、ペルーという国で生まれ、日本に伝わってきたのは約450年前といわれています。

緑黄色野菜の優等生！

かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。ベータカロテンやビタミンE、ビタミンK、ビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。

カボチャを食べることで、老化やがんを防いだり、かぜをひきにくくする効果があるそうです。

優秀な野菜ですね。

珠洲市はかぼちゃの大産地

珠洲市内のかぼちゃ畑を全部あわせると、運動場にある1週200mのトラック200個分の広さがあります。

これだけ広い畑で180戸ほどの農家の人たちががんばって、えびすかぼちゃを育てています。

4月に苗を植えたかぼちゃは、6月に実をつけ、しっかり熟してから7月に収穫されます。

収穫したかぼちゃは、大阪府や京都府の市場に出荷され、たくさんの人においしく食べてもらっています。



かぼちゃもいろいろ！

かぼちゃの料理

西洋カボチャは、甘みが強く、ホクホクしています。

煮物や天ぷら、コロッケやスープなどの料理によく使われますが、おかしに使われることも多いようです。

珠洲市のカボチャは、しっかり熟してから収穫するので甘みが強くおいしいですよ！

みなさんの給食では、どんな料理になるのでしょうか？