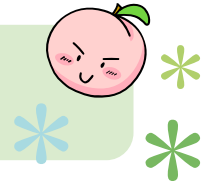


かぼちゃのお話 (小)



みなさん、こんにちは。きょうは夏野菜の一つ、かぼちゃのお話です。かぼちゃは、戦国時代にカンボジアから伝わったので、この名前がつけました。

かぼちゃの種類は大きく3つに分けられます。1つ目は、日本かぼちゃといわれる、水分が多くて甘みが少なく、ごつごつしているかぼちゃで、関東より南で作られています。

2つ目は西洋かぼちゃといわれる、甘みが強くほくほくしていて、つるっと丸いかぼちゃで、昭和40年代から一気に人気が出て、今では全国で作られています。

最後の3つ目はペポかぼちゃといわれる、あっさりした味のかぼちゃで、ゆでるとそうめんのようになる、そうめんかぼちゃなどがあります。ズッキーニも同じなかまでです。

かぼちゃは、体の中でビタミンAに変わり、目の働きをよくするカロテンを多く含んでいる、緑黄色野菜のなかまでです。切らずに保管すると、緑黄色野菜が育ちにくい冬まで、おいしく食べることができます。

煮物やあげ物、いため物、スープ、お菓子などいろいろな料理に使われます。今日は、夏野菜のトマト、なす、ピーマンと一緒にかぼちゃも入れてカレーを作りました。季節の味を楽しみながらいただきます。