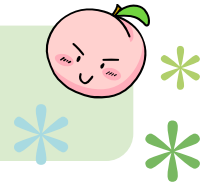


## かぼちゃのお話（中）



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、戦国時代にポルトガル人が種子島に漂着した時、鉄砲と一緒にカンボジアから持ち込みました。このカンボジアという国名からカボチャという名前がつきました。

あなたは、かぼちゃを英語で何と言っていますか。パンプキンでしょうか。実はパンプキンというのは、皮がオレンジ色をしたかぼちゃのことで、緑色のかぼちゃはスクウォッシュといいます。

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、淡白な味のかぼちゃで、そうめんかぼちゃやズッキーニなどがあります。

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、お菓子などに幅広く使われています。今日は、夏野菜のトマト、なす、ピーマンと一緒に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。