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である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（たねがしま）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「かぼちゃ」という名前がつきました。

かぼちゃを英語で何といいますか。「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、緑色のかぼちゃを「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、水分が多く甘みが少なく、ごつごつしていて、おもに関東より南で作られています。

２つ目はつるっと丸い「西洋かぼちゃ」で、甘みが強くほくほくしています。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、淡白な味をしていて、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、緑黄色野菜の仲間で、目の働きをよくするカロテンを多く含んでいます。切らずにそのまま保管すると、冬になるまで、おいしく食べることができます。

今日は、かぼちゃをはじめ、夏野菜のトマト、なすを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しょう。