

機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードから生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすく、なるよう工夫を凝らしました（野菜ブックの概要と購入に関する詳細は最終ページをご覧ください）。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。第8回目は、かぼちゃです。



野菜ブックは好評発売中です！

詳細は、こちらから：https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



果菜類・実や種を食べる

かぼちゃ

旬 夏~秋

和名：南瓜
学名：Cucurbita moschata Duch. (日本) Cucurbita maxima Duch. (西洋) Cucurbita pepo L. (ペポ)
英名：pumpkin, squash

分類 ウリ科カボチャ属

原産地 アメリカ大陸



〔西洋かぼちゃ（黒皮）〕

1 植物として

かぼちゃはウリ科のつる性一年草で、原産地はアメリカ大陸です。古くから栽培され、メキシコの洞窟で紀元前7000～5500年の地層から種が発見されています。日本には戦国時代の16世紀頃ポルトガル船によって伝えられ「日本かぼちゃ」となったといわれています。その後、江戸時代末期に「西洋かぼちゃ」が伝来しました。かぼちゃの名前はカンボジアが由来とされ、西日本では南京と呼ばれることもあります。

2 作物として

かぼちゃは、生育、結実とも高温を必要とする夏野菜です。藁やフィルムを敷いた地面につるを這わせて栽培します。玉の色を均一につけるために、果実全体に太陽光を当てるように玉返しをしたり、マットという台に置いたりして玉直しという作業をします。

播種からおよそ4カ月で収穫となります。収穫後は、風通しの良い日陰に7～10日間置いて収穫時の傷を癒す「キュアリング」をしてから出荷します。この期間にでん粉の糖化も促進され甘いかぼちゃとなります。

3 食材・商品として

かぼちゃは、大きく「日本かぼちゃ（東洋種）」、「西洋かぼちゃ（西洋種）」、「ペポかぼちゃ」の3種類に分けられます。

現在最も多く栽培されている栗かぼちゃ系は西洋かぼちゃの品種で、日本かぼちゃより甘味が強く、粉質でホクホクしたものです。近年は、各地域で地元の野菜を復活させる動きが出てきており、和食と合う日本かぼちゃのねっとりとした味が見直されています。かぼちゃといえば冬至に「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪や中風にならない」や「福がくると」いわれて食べられています。現在、

ほとんどの野菜は旬に関係なく一年を通して手に入るようになっていますが、かつてはかぼちゃは冬季の重要な緑黄色野菜でした。

主な
種類と特徴



日本かぼちゃ (鹿ヶ谷)

京都の伝統野菜の一つで、文化年間(1804～1818)に、現在の京都市東山区栗田口の農家が奥州の津軽からかぼちゃの種子を持ち帰り、現在の左京区鹿ヶ谷の農家に分けて栽培したところ、扁平な菊座形からひょうたん形が生まれ、それを栽培するようになったといわれています。煮つや天ぷらにして食べます。



西洋かぼちゃ (赤皮)

赤皮かぼちゃも西洋かぼちゃの走りとして販売が始まったかぼちゃです。現在は、金沢の伝統野菜「加賀野菜」の一つ「打木赤皮甘栗かぼちゃ」が代表です。表面は橙色で、皮の溝は浅く、果肉は厚く、赤みを帯びたオレンジ色でしっとりとした食感です。



西洋かぼちゃ (黒皮)

現在主流のかぼちゃです。皮は黒色で、粉質でホクホクとして糖度が高く、甘味が強い品種です。「栗かぼちゃ」とも呼ばれています。戦後の食生活の変化や消費者の嗜好の変化により人気が出てきました。



日本かぼちゃ (黒皮)

日本に初めて入った品種で、戦国時代末期に渡来してから各地に伝わり多くの品種が生まれましたが、戦後の食生活の洋風化により栽培が少なくなりました。さまざまな形質を持った地方品種が多いのですが、一般的にはねっとりして水分が多く、甘味が少ないようです。



西洋かぼちゃ (青皮)

青皮かぼちゃは、西洋かぼちゃの初期の品種として「芳香青皮栗南瓜」(別名: 東京かぼちゃ)が発売され、日本かぼちゃよりホクホクとした粉質と甘味の強さで一気に人気が出て、西洋かぼちゃを広めた品種です。



西洋かぼちゃ (白皮)

西洋かぼちゃで、皮は白色でツルツルとしています。重さは2kg前後の偏円形です。味は、一般的な黒皮かぼちゃと似ており、ホクホクで、甘味が強いです。貯蔵性がよく、1カ月程度の貯蔵期間をおいてから食べるとさらにおいしさが増します。



ペポかぼちゃ (金糸うり)

ヨーロッパでは利用が多いのですが、日本では、「金糸うり」と呼ばれ、ゆでると中がそうめん状に剥離するかぼちゃが一部で栽培されている程度です。



花ズッキーニ

ズッキーニの花です。黄色の大きな花が開花する前に収穫して食べます。西欧料理ではよく利用される食材で、花の中に詰め物をして焼いたり煮たりして食べます。



ズッキーニ

ペポかぼちゃの一種で、かぼちゃの果実が未熟なうちに収穫しています。見かけはきゅうりに似ていますが、あっさりとした味で、トマトと煮込んだり、グリルしたりして使われます。

畑からお店まで



かぼちゃのほ場の様子です。



かぼちゃは、黄色の花が咲きます。



かぼちゃは、マットと呼ばれる台において果実全体に太陽が当たるようにします。



かぼちゃの収穫風景です。手作業で一つずつ丁寧に収穫していきます。



収穫を迎えたかぼちゃです。



かぼちゃに限らず、JAなどでは出荷の等級を生産者全員で確認し、品質を揃えて出荷します。これを目揃え会といいます。



集出荷場における選果（規格に合わせる作業）の様子です。



トラックに積載し出荷となります。



栄養と機能性成分



POINT! ホクホクとして甘く子供にも人気のかぼちゃは、栄養満点の食材です。

かぼちゃの鮮やかなオレンジ色は、β-カロテンによるものです。β-カロテンが豊富に含まれているので、粘膜を丈夫にし、感染症に対する免疫力が増加するため、風邪予防に期待ができます。他にもビタミンC、ビタミンEも含まれ、皮膚や細胞の働きを助け、また老化防止や血行を良くし冷え性の緩和も期待できます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのは、栄養価の高さからでしょう。今は、年中さまざまな野菜が手に入りますが、戦前は、保存のきくかぼちゃは、冬季の貴重なビタミン類などの栄養源でした。

調理の豆知識

かたくて切り分けるのが大変な場合は、電子レンジで丸ごと3~5分加熱すると、簡単に切れます。

調理に合わせた大きさに切り、皮をところどころむく「かすりむき」や面取りをしておくと、味がしみ込みやすくなり、煮崩れもしません。種はスプーンでワタと一緒に掻き取ると、煮汁が濁らず仕上がります。

また、切ったかぼちゃに3時間ほど砂糖をまがしておき、そこへ少量の酒を加えて煮ると、ホクホクとしたかぼちゃが味わえます。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

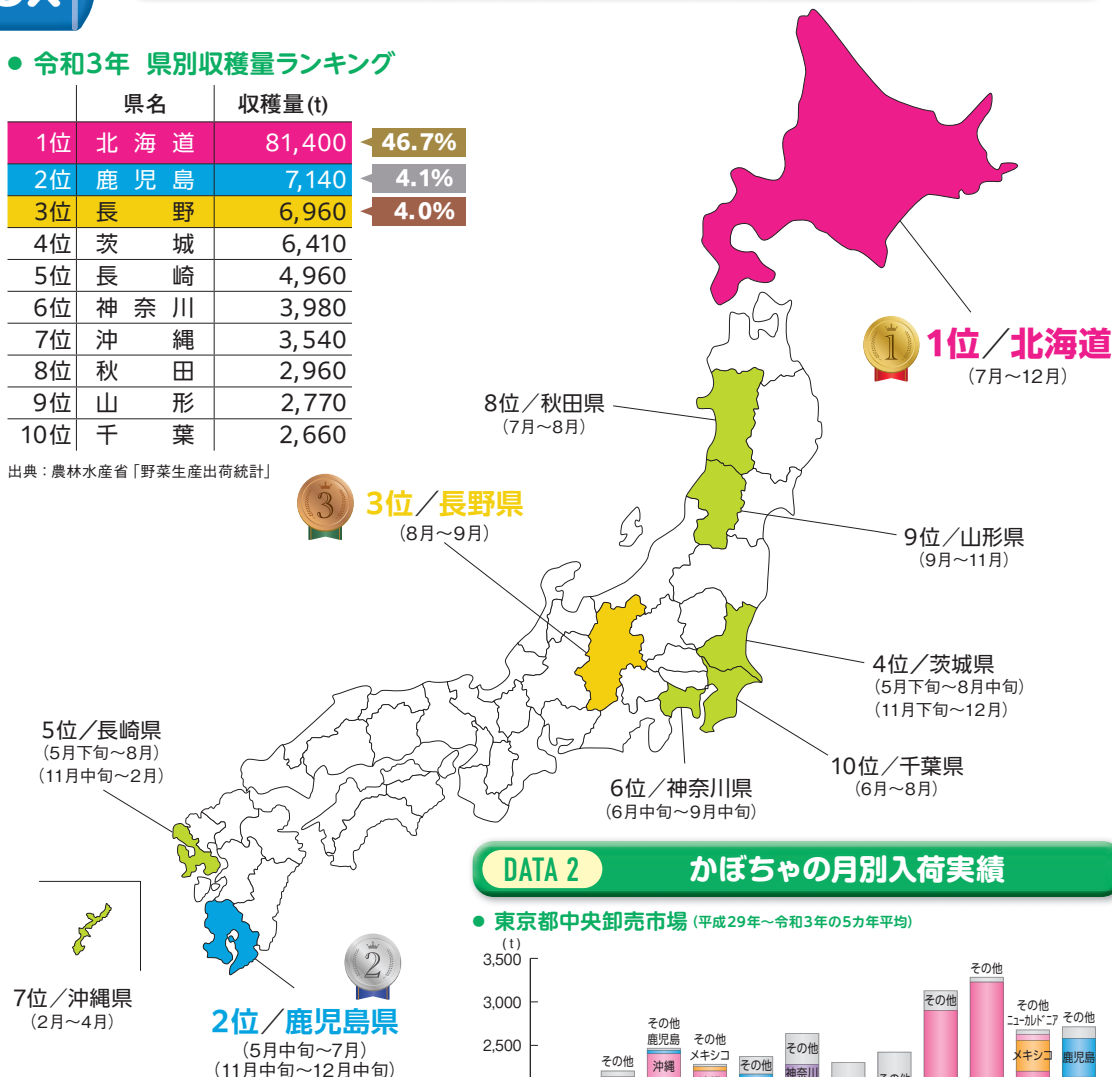
DATA 1

かぼちゃの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

順位	県名	収穫量(t)	シェア
1位	北海道	81,400	46.7%
2位	鹿児島	7,140	4.1%
3位	長野	6,960	4.0%
4位	茨城	6,410	
5位	長崎	4,960	
6位	神奈川	3,980	
7位	沖縄	3,540	
8位	秋田	2,960	
9位	山形	2,770	
10位	千葉	2,660	

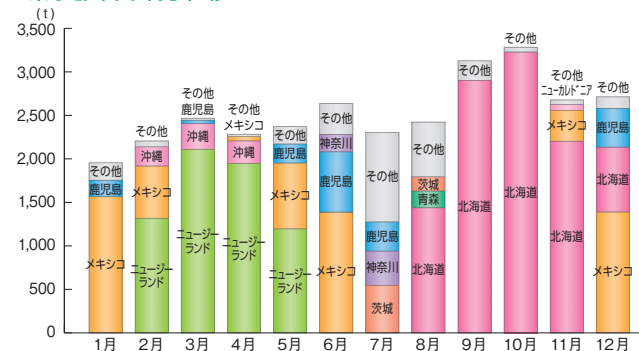
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



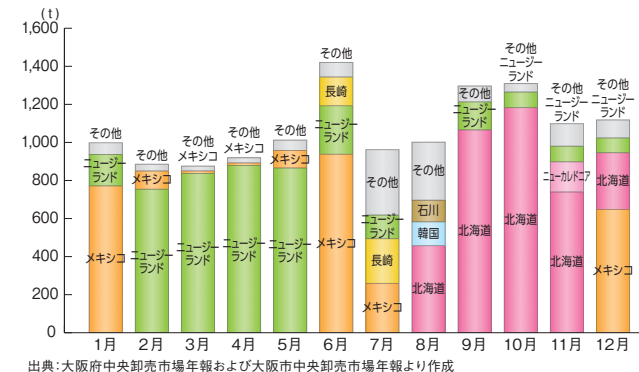
DATA 2

かぼちゃの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 かぼちゃの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

116g

購入金額

44円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ペジ探

最新のデータが観られます！

Click!!

「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶▶



新刊書籍のご案内

好評発売中!

図鑑では分からない
野菜の知識と
魅力を発見!



世界に誇る日本の“野菜”
隠れた魅力と生産の裏側を、長年、野菜生産出荷安定法※に携わる私たちがお伝えします!

なかなか目にする事のない野菜の収穫から出荷までの流れを動画で見ることができます。

当たり前にある野菜が当たり前でなくなるかもしれません。

この1冊で野菜博士に!?

※野菜の生産基盤を裏で支える制度です。
興味のある方はぜひ Alic の HP で!

改訂 新・野菜ブック

フルカラー192頁、野菜の品種を多数掲載、生育段階を写真で紹介、収穫から出荷までの作業を動画で配信、役立つ野菜の栄養、そして、統計データから見る野菜の地位を掲載

野菜の初心者から専門家まで充実の1冊



Amazon 楽天ブックス 三省堂オンデマンド
定価 2,651円(税込み) 野菜ブック 検索

HP: https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課