

なめがたを食べよう

かぼちや

vol.57



ホクホクと甘いかぼちや「くりゆたか」



かぼちやの計量をする箕輪 伸さん

「冬至にかぼちやを食べると風邪をひかない」といわれるように、かぼちやには体を強くする栄養分が豊富に含まれています。11月中旬、かぼちやを栽培している小高の箕輪伸さんを訪ね、お話を伺いました。「家族で、春と秋の2回かぼちやを作っています。今、出荷の準備をしているのは8月に種をまき、10月下旬から11月初めに

かけて収穫したものです。うちでは、つるを一本だけ成長させ、ひとつの実を着果させる『二本仕立て』の方法で栽培しています。かぼちやは完熟状態で収穫し、風通しの良いところで軸の切り口をよく乾燥させてから出荷します」作業場では、重さ別にきれいに並べられたかぼちやを乾燥させているところでした。



ブラシで表面をきれいにします

収穫するときの目安である完熟しているかどうかの見極めは、爪を皮に当ててみて爪が食い込まないくらい固くなった状態です。収穫したものは、表面の汚れをブラシで取り、軸の切り口がコルク状になるまで乾燥させてから出荷となります。箕輪さんが作っているのは「くりゆたか」という品種で、ホクホクとした食感で味わい深く、コクのある甘みが特長です。

「かぼちやは露地栽培しているので、出来はお天気次第です。風が一番の大敵なので、台風が多かった今年の夏は大変でした。また、病気や防虫対策にも気を使いました」と箕輪さん。

「かぼちやは皮が固いので、切り分けるときに苦労しますよね。かぼちやをひっくり返してヘソのところに包丁を刺し、手前に切ると楽ですよ。煮たり揚げたり、裏ごししてお菓子作りにと、いろいろな食べ方が楽しめます。太陽の恵みを受けて完熟したおいしい行方のかぼちやを、冬至にはぜひ食べてください」

ビタミンやカロテンなど栄養もたっぷりな行方のかぼちやを食べて、この冬を元気に過ごしたいですね。

おいしく食べよう！チャレンジキッチン



フライパンでかぼちやのキッシュ

5人分

かぼちや	100g
玉ねぎ	50g
マッシュルーム	20g
ハム	10g
ほうれん草	30g
バター	5g
塩・こしょう	少々
卵	2個
生クリーム	20ml
ピザ用チーズ	30g

〇作り方

- ①かぼちやを5mm程度の厚さに切り、ラップをして電子レンジで5分程度加熱する。
- ②玉ねぎ・マッシュルームは薄切り、ハムは5mm程度の短冊切り、ほうれん草は2cm程度の長さに切る。
- ③バターをフライパンで熱し②をさっと炒め、塩、こしょうを加える（火を止めて平らにならしておく）。
- ④卵と生クリーム、チーズをよく混ぜて③に流し入れ、上に①のかぼちやを並べる。
- ⑤フライパンに蓋をして弱火で火を通す（竹串で刺して卵に火が通っていればできあがり）。

※小さいフライパンで作ると厚さが出ます。

【1人分栄養量】エネルギー 102kcal たんぱく質 5.1g 脂質 6.2g カルシウム 58mg 塩分 0.5g