

カボチャ

カボチャ(南瓜)はウリ科カボチャ属の蔓性植物になる果菜の総称です。

日本に今の「日本カボチャ」が入ってきたのは、戦国時代、徳川家康が生まれたとされる1542年(天文11年)にポルトガル人が種子島に漂着した際、鉄砲と共にカンボジアから持ち込まれた物が伝わったとされています。

「カボチャ」の名前は、その「カンボジア」が訛ったものとする説が有力と言われてもいます。

世界中で栽培されており、品種は非常に沢山あります。このうち、現在日本で栽培されているものは大きく分けて日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種類があります。

日本カボチャは水分が多く、粘質でどちらかと言えば甘味が少なく滋味に満ちていますが、今ではあまり作られなくなってきました。西洋カボチャは大体のものは甘味が強く粉質で、加熱するとホクホクした食感をしています。ペポカボチャは比較的淡白な味です。



<有効成分と効用>

■カボチャは代表的な緑黄色野菜です。

カロチン、ビタミンB群を多く含んでいます。特に西洋カボチャにはビタミンCも豊富な上、カロチンはホウレン草に匹敵するほど含まれています。食物繊維も豊富に含まれているので便秘の予防や改善に役立ちます。また抗酸化ビタミンが多く含まれておりアンチエイジング効果が期待できます。

■β-タカロチン

抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

■カボチャはカリウムをたくさん含んでいます。

ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

<カボチャのマカロニサラダ>

■材料=4人分

カボチャ:1/2個、マカロニ:適量、塩:二つまみ

●マヨネーズ:大さじ3、●ハチミツ:小さじ1

■作り方

①カボチャをやや小さめの一口大に切り大きめの耐熱ボウルに入れて塩二つまみを振り入れて軽く馴染ませてラップをし、カボチャに火が通るまでレンジ加熱をする。

②その間にマカロニを茹でておく。

③カボチャの加熱が終わったらボウルの底に溜まった水気を捨てておく。

④①のカボチャが入ったボウルに茹であがったマカロニと●の調味料を加え入れカボチャを崩さないようにサックリと混ぜ合わせて好みの味に整えたら完成。



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
49kcal	86.7g	1.6g	0.1g	10.9g	2.8g