



“冬至かぼちゃに年を取らせるな”

12月21日は冬至です。冬至とは、北半球において、一年で最も昼が短い日のこと。昔から、冬至にかぼちゃを食べると風邪を予防でき、しもやけにもなりにくいといわれています。今回は、かぼちゃについてお伝えします。



南瓜？南京？かぼちゃの呼び方いろいろ。

かぼちゃを漢字で書くと『南瓜』となります。日本にかぼちゃが伝わったのは、1555年頃のこと。ポルトガル人により、カンボジアの産物として伝わりました。最初は『かぼちゃ瓜』と呼ばれ、次第に“南蛮から伝わった瓜”→“南瓜(かぼちゃ)”と表記されるようになりました。また、南京(なんきん)とも呼ばれます。ポルトガル船の寄港地として使われていた中国の「南京」が由来です。他にも、唐茄子、唐瓜といった別名もあります。



栄養は○ 保存も○

かぼちゃは冬の野菜のイメージがありますが、実は夏から秋にかけて収穫されます。そして、2~3か月熟成させることで甘みが増します。完熟すると栄養価も高くなります。かぼちゃには、体内でビタミンAに変化する“カロテン”がたっぷり含まれています。ビタミンAには、体の粘膜を強化して抵抗力をつけ、風邪をひきにくくする作用があります。また、カロテンには抗酸化作用もあり、老化を防いだり、体を芯から温めてくれたりします。昔から冬至の時期の貴重な栄養源でしたが、いくら長くもつからといって、保存も冬至までが限界。そこから、“冬至かぼちゃに年をとらせるな”といわれるようになりました。

スーパーで買っていたのは日本かぼちゃ？西洋かぼちゃ？

かぼちゃには、『日本かぼちゃ』『西洋かぼちゃ』『ペポかぼちゃ』の大きく3種類があります。特徴は次の通りです。

【日本かぼちゃ】…高級料理屋さんで使われることが多い。水分が多めで皮がゴツゴツしている。煮崩れしにくく、煮物にすすめ。甘みが少なく、あっさりしている。

【西洋かぼちゃ】…スーパーでよく見かける、私達がよく食べるかぼちゃ。皮が滑らかで甘みがある。お菓子やスイーツなどにも使われる。ビタミン類や食物繊維など、全体的な栄養素が高い。

【ペポかぼちゃ】…ヨーロッパの方でよく食べられる。種に栄養素が多いのが特徴で、ビタミンC、DHA、鉄分、亜鉛などの栄養素のほとんどが種に含まれている。食用以外に鑑賞用などがある。



ハロウィンとかぼちゃの関係は？



カブ



かぼちゃ

日本でも、ハロウィンという文化が定着してきています。ハロウィンの時に、どうにかぼちゃが使われるのでしょうか？本来ハロウィンは、古代ケルト人の秋の収穫を祝う行事でした。元々、カブでランタンを作っていたそうです。一方、キリスト教の文化圏ではあまりカブを食べない為、生産量が少なく、代わりにかぼちゃが使われました。これが全世界へと広がり、「ハロウィンはかぼちゃ！」というイメージが定着しました。

「ん」がつく食べ物で「運」がつく！

皆さんにこっそり、運氣が上がる食材をご紹介します。『冬至の七種(ななくさ)』と呼ばれ、冬至に食べると運が上がります。「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、ぎんなん、にんじん、きんかん、かんてん、うどん(うどん)」の7種です。共通点は「ん」という文字が2回つくこと。つまり、「ん=運」が重なるという意味で演技担ぎの食材なのです。もちろん実際に健康維持にも役立ちますので、ぜひ食材選びの参考にしてみてください。



日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
2	月	さつまいもごはん あじみりん焼き 大根おろし 味噌汁	いりこ・塩昆布・あじ・ワケレク・出し昆布・だし削り・味噌	大根・胡瓜・人参・玉葱・白菜・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・オリーブ油・DM・黒砂糖・さつまいも	17 407 kcal P 22.5 g F 8.5 g C 61.0 g D 2.7 g
3	火	玄米ご飯 中華丼 はりはり漬け かぼちゃのいとこ煮	いりこ・大豆ミズ・ゆであずき	椎茸・しめじ・太もやし・人参・玉葱・キャベツ・ゴボウ・切干大根・胡瓜・南瓜	発芽玄米・ごま油・片栗粉・DM・純米酢・黒砂糖	17 443 kcal P 13.2 g F 9.7 g C 80.3 g D 1.5 g
4	水	重ね煮野菜うどん コーンサラダ 青のりおろし	油あげ・いりこ・出し昆布・青のり粉	重ね煮(玉葱・人参・椎茸)・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・ゴボウ・人参	うどん・里芋・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	17 408 kcal P 11.2 g F 13.1 g C 63.5 g D 2.7 g
9	月	わかめごはん さわらの汁 かぼちゃ納豆 白菜スープ	いりこ・カメ・さわら・納豆・出し昆布・だし削り	青ねぎ・かぶ・玉葱・人参・白菜・しめじ	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖	17 373 kcal P 21.2 g F 9.5 g C 51.4 g D 2.7 g
10	火	大根菜ごはん サバ大根 キャベツゆかり和え 味噌汁	いりこ・しらす干し・さば・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	大根菜・大根・人参・イグサ・キャベツ・胡瓜・ゆかり・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・DM・里芋・黒砂糖	17 329 kcal P 15.0 g F 6.0 g C 53.6 g D 2.1 g
11	水	カレーうどん キャベツとゴボウ 紅はるかのふかし芋	大豆ミズ・しらす干し	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・トマト水煮・キャベツ・ゴボウ	うどん・じゃがいも・カレー粉・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・薩摩芋	17 432 kcal P 10.4 g F 8.4 g C 81.9 g D 4.3 g
12	木	たくあんご飯 マス甘酒白みそ焼き ノイタラン 味噌汁	いりこ・かつお節・あまざけみそづけ・ガルーク・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	タマネギ・キャベツ・人参・胡瓜・玉葱・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・DM・ノイタラン	17 390 kcal P 18.7 g F 13.6 g C 50.0 g D 1.8 g
13	金	キャベツと昆布ごはん 麻婆豆腐 おなか納豆 中華スープ	いりこ・塩昆布・大豆ミズ・豆腐・味噌・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り	キャベツ・玉葱・茄子・ピーマン・水煮タケノコ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・胡瓜・ゴボウ・初卵	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉	17 382 kcal P 15.8 g F 12.2 g C 54.7 g D 2.4 g
16	月	ピラフ さわらの蒲焼き ノイタラン 鮭汁	いりこ・ガルーク・さわら・鮭フレーク	ミックス豆粉・パセリ粉・キャベツ・人参・胡瓜・白菜・玉葱・ブロッコリー	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・ノイタラン・オリーブ油	17 582 kcal P 28.9 g F 24.7 g C 62.4 g D 4.0 g

