

目指せ野菜博士!

南瓜の巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります!

多摩青果職員 東京たまお

1. たまおが『南瓜』の旬について考える

南瓜 ウリ科 原産地: 中央アメリカ

南瓜は、冬至の日に食べるという風習があるほど昔から日本人に愛されている野菜です。平成22年度の全国年間収穫量は約17万トンで、諸外国からも約11万トン輸入されています。ご飯のおかずからお菓子、観賞用と幅広い分野で利用されています。

■東京多摩青果の南瓜の年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H21~23年入荷量より



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合 東京多摩青果H21~23年入荷量より

産地	色の基準																				
	0%	~10%	~20%	~30%	~40%	~50%	~60%	~70%以上	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
北海道																					
青森																					
岩手																					
山形																					
茨城																					
栃木																					
神奈川																					
岡山																					
長崎																					
宮崎																					
鹿児島																					
沖縄																					
ニュージー																					
メキシコ																					
その他																					

国産南瓜の入荷が少ない冬から春にかけては、沖縄県・ニュージーランド・メキシコ産の南瓜が多く出回ります。海外産も「えびす」や「味平」など、日本と同じ品種のものが多く栽培され、国産南瓜が穫れない時期に輸入されています。

国産南瓜の入荷が多い6~10月は、温暖な沖縄・九州から徐々に関東・東北・北海道へとリレーしていきます。国産南瓜の入荷が最も多い産地は北海道で、国産南瓜入荷量の約半分を占めます。

この時期は、北海道の貯蔵物と鹿児島・宮崎の抑制物、メキシコの輸入物が出回ります。12月の冬至も視野に入れて出荷されています。

南瓜の生育適温は20℃~17℃。冬の時期は温暖な気候の沖縄やニュージーランド・メキシコで生産され、春から秋にかけては九州から北海道へと生育に適した産地がリレーしてきます。国産南瓜の穫れない時期に海外産を輸入することにより、一年中南瓜が食卓に並ぶようになっていることがグラフからも分かります。

2. 多摩青果で取り扱う『南瓜』

黒皮栗南瓜

一般的に広く流通しているのが、この西洋種の黒皮栗南瓜です。品種としては、「えびす」「みやこ」「味平」など。その他に「くりゆたか」「くりほまれ」「ニューマロン」など栗という名が付くものも主流となっています。



えびす
最も生産量の多い品種。肉質は粘質がかった粉質で、甘みが強く味も良いです。粘質性の肉質は特に関西で好まれます。



みやこ
えびすと共に主流の品種。肉質は粉質で、えびすよりホクホク感が強いです。特に関東で好まれます。

その他の品種



坊ちゃん
1個500g前後のミニ南瓜。粉質で味も良く、レンジでそのまま加熱調理もでき、食べきりサイズで使いやすいです。



金糸瓜(そうめん南瓜)
茹でると果肉がそうめん状にほぐれることからその名が付けました。あっさりとしていて、食感はシャキシャキしています。



コリンキー
未熟果を皮ごと食す南瓜。重さは700g前後。シャキシャキした食感で、サラダや漬物がオススメです。



ペポ(おもちゃ南瓜)
観賞用の南瓜。食用には適さない。丸やひょうたん、扁平な形をしていて、色も黄色や緑、白と様々です。

■多摩青果に入荷する南瓜の主な産地

北海道

7月下旬~12月上旬の4ヶ月間はほぼ国内シェアを独占します。品種も豊富で、みやこ・くりゆたか・栗将軍・えびす等様々な品種が楽しめます。11月からは冬至向けに皮の色が白い雪化粧という品種も出荷されます。

山形県

中心品種は粉質系のメルヘン。7月下旬~8月中旬の約1ヶ月間出荷されます。関東産地から北海道に切り替わるタイミングで、山形を始め、東北産地の南瓜も出荷されます。

鹿児島県

中心品種はえびす・くりほまれ。4月下旬~7月上旬の春タイプ、12月上旬~1月上旬の抑制タイプの大きく分けて2パターンの出荷です。北海道に次ぐ、2番目の出荷量を誇ります。



ニュージーランド・メキシコ
中心品種はえびす・味平・味皇・くりゆたか等。国産南瓜の出荷が少なくなる冬場から夏前まで、出回ります。日本人が栽培指導したことにより、ここ数年で栽培技術が向上しています。

茨城県・栃木県・千葉県
中心品種は、茨城はほっこり、栃木はみやこ、千葉は味平・ほっこり。6月中旬~8月上旬まで、関東産が一斉に出回ります。それぞれ粉質系の南瓜で、食味のバランスが非常に良いです。

宮崎県

中心品種はニューマロン。6月上旬より出回るJA尾鈴のブランド品「鈴マロン」は食味が自慢。甘み・風味・食感ともに良好です。

沖縄県

中心品種はえびす。1月下旬~4月中旬の3ヶ月はほぼ国内シェアを独占します。特に国産南瓜の出荷が少ない冬場に、海外産と共に出荷を支えている産地です。

神奈川県

中心品種はみやこ。6月上旬~8月上旬まで三浦市農協のブランド品「こだわ南瓜」が出回ります。独自に開発した「ほかに肥料」を使用し完熟栽培させることにより、類を見ない粉質感を実現させています。

目指せ野菜博士!

南瓜の巻

こちらのレシピの詳細は
レシピページにて公開!

TOP→取扱商品→レシピ

3.作ってみたい!こだわり南瓜料理!

実食 品種の違い・自分の好みを見つけよう!

■実験1 品種の違い

一般的に広く流通している「黒皮栗南瓜」の品種ごとにどのような違いがあるのか!8月末現在入荷している南瓜4品種 [ほっこりえびす・みやこ・くりゆたか・味平] をシリコンスチーマーで蒸かし、職員男女33名に食べ比べてもらいアンケートを実施しました。
4つのチェック項目[甘い・味が濃い・ほくほく・ねっとり]の当てはまる順に順位をつけてもらい集計しました。

※季節や品種により結果に違いがあります。

ダントツのホクホク感!! まさに栗のようなホクホクと甘み!! 味と食感のバランスはNO.1!! 粘りと甘さは負けません!!



粉質

みやこ

みやこは粉質系の品種ですが、アンケートでも一目瞭然!ダントツのホクホク感でした。粉質が強いと甘みを感じづらいようですが、ホクホク好きにはオススメです!

くりゆたか

くりゆたかはホクホク感と甘みが程良く、まさに栗のような味わい。粘質よりも粉質寄りの食感です。男性よりも女性からの人気が高い結果になりました。

味平

味平はホクホクとねとりの中間といった感じの食感で、甘みも強く、味の濃さと食感のバランスが良い、味わい深い南瓜でした。比較的、女性より男性に人気がありました。

ほっこりえびす

ほっこりえびすは通常のえびす南瓜よりも粉質と言われているものの、この4品種の中では一番ねっとりしていました。そして一番甘みを感じられたのもほっこりえびすです。男女ともに甘さ投票1位でした。

粘質

■実験2 粉質と粘質の違い

粉質と粘質の違いは料理に表れるのか?

実験1の結果を元に、一番粉質と粘質に差のあるみやことほっこりえびすを用いて、日本人に一番馴染みのあるお米と一緒に炊き、南瓜ご飯を作り、職員男女14名に食べ比べてもらいました。また、水分量を変え、水分による食味・食感の違いも比べました。

●見た目の違い

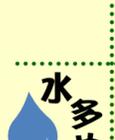


みやこ(粉質系代表):
南瓜がホクホクしていて、ご飯の粒に南瓜がくっついてる感じ。



ほっこりえびす(粘質系代表):
南瓜がしっとりしていて、ご飯の粒に南瓜が馴染んでいる感じ。

●味・食感の違い



水多め

水少なめ

まとめ

みやこ(粉質系代表)

- ・ご飯と南瓜が馴染んでいる。
- ・ホクホク感も甘みも丁度良い。
- ・何となくべちゃべちゃしている。
- ・南瓜の風味が感じづらい。

- ・ホクホク感が残っていて、栗ご飯みたい。
- ・おかずと合いそう。
- ・南瓜とご飯別々な感じがする。

ほっこりえびす(粘質系代表)

- ・南瓜もご飯も軟らかいので、食感が馴染んでる。
- ・ねっとり甘い。
- ・べちゃっとしている。
- ・南瓜ご飯としては甘すぎる。

- ・南瓜軟らかい、ご飯硬いで食感が丁度良い。
- ・南瓜の風味を感じる。
- ・口の中の水分が持っていられず食べやすい。
- ・水多めほど甘みを感じない。

粉質系代表みやこは水多めが、粘質系代表ほっこりえびすは水少なめが人気でした。みやこは水分が少ない分、水を多めに。ほっこりえびすは水分が多い分、水を少なめにしてあげると美味しい南瓜ご飯が作れるようです。アンケート結果は、ほぼ半々の割合でみやこ派とえびす派に分かれました。あとは好みのお店のようです。好みや用途に合わせて、南瓜の品種や水の量を変えて、MY BEST 南瓜ご飯を見つけましょう。

4.実践! たまおの南瓜アレンジレシピ!



老若男女に愛される! 南瓜の甘みがほんのり美味しい

南瓜ご飯

材料(4人分)

- ・南瓜 150g
- ・米 2合
- ・酒 30cc
- ・塩 小さじ1
- ・ごま塩 お好み

- 1) 南瓜の種、わたを綺麗に取り除き、一口大に切る。
 - 2) お米をといで、酒を加える。
 - 3) 炊飯器のメモリに合わせて水を加える。(品種やお好みで水の量を調節する。)
 - 4) 塩を加えて軽くかき混ぜ、南瓜を加え、炊く。
 - 5) 炊き上がった後、南瓜を崩さないように混ぜ合わせ完成。
- お好みでごま塩をかけてお召し上がりください。

南瓜担当イチオシ! シンプルなので簡単に出来る!

パンプキンサラダ

材料(4人分)

- ・南瓜 1/4個
- ・玉葱 小1/2個
- ・ハム 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・酢 大さじ1
- ・ブラックペッパー 適量

オススメ南瓜は...

粉質

- 1) 南瓜の種、わたを綺麗に取り除き、適当な大きさに切る。
- 2) 南瓜を電子レンジで串が刺さるくらいまで加熱する。(500Wで5~8分くらい)
- 3) 玉葱とハムはみじん切りにする。
- 4) 加熱した南瓜の皮を取り除き、ボウルに加え、つぶす。
- 5) ハムと玉葱も加えて混ぜ、マヨネーズと酢・ブラックペッパーで味を調えて完成。

●大人向けなら酢をワインビネガーやバルサミコ酢に変えて、ブラックペッパーを効かせたり、子供向けならマヨネーズを少し増やして、りんごのみじん切りなどを加えても良いでしょう!



ご飯にのせて簡単エスニック! お酒にも合う!

南瓜のひき肉バジル炒め

材料(4人分)

- ・南瓜 150g
- ・ひき肉 200g
- ・バジル 20枚
- ・ピーマン 2個
- ・にんにく 1片
- ・鷹の爪 2本
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・オイスターソース 大さじ3
- ・ナンプラー 小さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

- 1) 南瓜の種、わたを綺麗に取り除き、くし切りにする。
- 2) 南瓜を電子レンジで軽く火が通る程度、加熱する。(500Wで2~3分くらい)
- 3) ピーマンとにんにくはみじん切り、バジルはざく切り、鷹の爪は輪切りにする。
- 4) オリーブオイル以外の調味料を合わせておく。
- 5) フライパンにオリーブオイルとにんにくを加え、香りが出たらひき肉を炒める。
- 6) ひき肉に火が通ったら、南瓜とピーマンを加え、軽く炒める。
- 7) 混ぜておいた調味料を加え、全体に馴染んだら、バジルと鷹の爪を加える。
- 8) バジルが少ししんなりしたら完成。



使用する南瓜の品種は季節や自分の好みに合わせてアレンジしてみてください!

南瓜の秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報、ご意見・ご感想ぜひお寄せください! もちろん! 南瓜に限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株)

参考・資料) WEB・農林水産省-統計情報・野菜ナビ-かぼちゃ

文献・もっとうからだに美味しい野菜の便利帳 高橋書店

・「旬」がまるごと11月号 「かぼちゃ」ポプラ社

他

担当:諸橋