

甘くてホクホク！ かぼちゃで冬を元気に乗り越えよう！

ようてい産のかぼちゃ

JAようていでは、栽培時期を地域ごとで調整し、8～10月までの長期収穫・安定出荷を行っています。「高粉質・高糖度」の品種を主に栽培しており、甘くてホクホクとした食感が自慢です。ようてい産の あまほく という品種は、「冬至向けかぼちゃ」として9月下旬から10月にかけて収穫されます。

主な品種：味平・あまほく
生産面積：190ha (R1実績)
取扱数量：個選 424.1t 共選 811.9t (R1実績)
出荷期間
味 平

あまほく

栄養豊富

かぼちゃの栄養素

ビタミンC・E

ビタミンC・Eはどちらも体の細胞の酸化を防いでくれる美容にうれしい栄養素。ビタミンCは「美容ビタミン」といわれ、コラーゲンの生成を助け、しわやシミを防いでくれます。ビタミンEは「若返りのビタミン」とよばれ、活性酸素から守り老化を防ぐはたらきがあります。また、血行を促進して冷え性改善や風邪予防にも効果的だといわれています。

かぼちゃの黄色はβカロテンの色！βカロテンはさまざまな役割を果たしてくれる健康の味方です。抗酸化作用により免疫機能を高め、抵抗力を強くしてくれます。また、他のビタミンやミネラルのはたらきを活発にするので、栄養素の相乗効果も期待できます。種にも抗酸化作用を持つトリノール酸が豊富でコレステロール値を下げる作用があるといわれているので、種も捨てずに食べるといいですね。

かぼちや生産組合

組合長より一言

中村 広 組合長

私たちは安全・安心で高品質な南瓜を皆さまの食卓に届ける為、生産者一人ひとりが熱意をもって栽培しております。ういてい南瓜は、品質・形状の良さと「高粉質・高糖度」の甘くて美味しい、ホクホクとした食感が自慢であります。ぜひ一度食べてみてください！また、栽培時期を地域ごとで調整し、長期収穫・安定出荷に努めて参りますので、今後ともようてい産南瓜をよろしくお願致します。

かぼちやの豆知識

【分 類】ウリ科カボチャ属
【原産地】メキシコ

かぼちやを冬至に食べる風習ができたのは江戸時代。かぼちやは夏から秋にかけて収穫されますが、保存がきく上、収穫後しばらく置いて追熟すると甘みが増す特徴があります。免疫力を高めるカロテンやビタミンが豊富に含まれていることなどから「冬至にかぼちやを食べると風邪をひかない」という言い伝えがあるように、冬場になると食べられる野菜として昔の人々の食卓と健康を支えてきました。

「かぼちや」という名前は「カンボジア」に由来しているというお話があり、日本には先きにカンボジアからわたってきた歴史があります。しかし、もともとのはなまはアメリカ大陸。かぼちやは「東洋かぼちや」と「西洋かぼちや」の2種類がありますが、それぞれ米・南米が発祥の地。16世紀半ばにポルトガルの船が現在の大部分に流れ着き、お穀様にカンボジアでこれたかぼちやを贈ったのが最初です。

保存方法

そのままの状態のかぼちやなら常温保存が可能です。10℃前後の気温なら1～2ヶ月ほど保存できます。

切ったものは傷みやすいので、種とワタを取り除きラップでぴったりと包んで野菜室で保存すれば4～5日保存可能です。

一口サイズに切って軽く茹で、ラップで包み冷凍しておく、煮物料理などはそのまま使えるのでオススメです！



カボチャとニンジンの甘いスープ



材 料 (4人分)
●カボチャ…300g
●ニンジン…100g
●タマネギ…100g
●水…3カップ
●EVオリーブ油…大さじ1
●塩…適量
●こしょう…適量
●ナツメグ…少々

作り方

- 1 カボチャは一口大に切り、塩少々を振っておく。ニンジンとタマネギは薄切りにする。
- 2 温めた鍋にオリーブ油を入れ、タマネギが甘い香りが出るようになるまで弱火で7～8分炒める。
- 3 ②にカボチャとニンジンを入れ、3～4分炒めてから水を加える。ふたをして、沸騰してから弱火で15分ほど煮込み、塩・こしょう・ナツメグで味を調えて火を止める。
- 4 ミキサーなどにかけて滑らかにする。鍋に戻し、温めてから器に注ぐ。

料理研究家 波多野充子 (JA広報通信より)

おいしいかぼちやの見分け方



あなたもチャレンジ！家庭菜園

alic (独立行政法人農畜産業振興機構) HPより一部抜粋
(参考: <https://vegetable.alic.go.jp/yasaidukuri/kabocya/kabocya.htm>)



栽培のコツ



かぼちやは低温にあまり強くないため、苗に袋の風よけを付けるなど暖かくして育てると良いです。種を畑に直播きするときは、切ったペットボトルを発芽するまでかぶせておきましょう。はじめての場合は、5月初め頃に元気の良い苗を買ってきて育てることをおすすめします。

かぼちやは生長するにつれてよく伸び大きく広がるので、株と株の間隔を広く開けて植えましょう。

人工授粉をするついでに実をつきやすくすることができます。

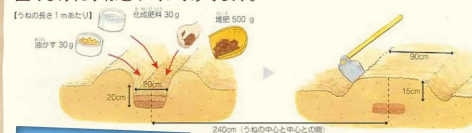
1. 苗の準備

かぼちやは春に種をまいて育てます。しかし低温にあまり強くないので、よい苗に育てるのはなかなか難しい作業です。はじめての人は元気のよい苗を買ってきて育てるのがよいでしょう。



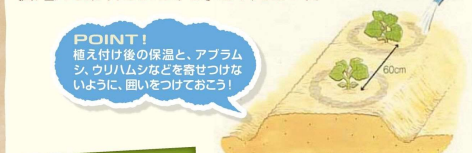
2. 畑の準備

植え付けの2週間くらい前に畑に肥料を入れ、よく耕してから、図のようにうねをつくっておきます。



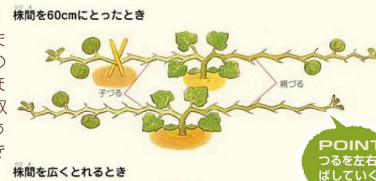
3. 植え付け

うねに植え穴をあけ、ポットから苗を取り出し、植え付けます。その後、苗のまわりにたっぷりと水をやりましょう。



4. 支柱立て

つるがのびるので「整枝」という作業をおこないます。親づると、一番強いよい子づつを1本残し、ほかの子づつは指でかき取りします。残したつるは、うねの両側へのばしていきま



POINT!
つるを左右にのばしていく。わがわがや竹箒を組み合わせて土にさし、つるを固定すると、風で動いたりしなくなるよ！

親づると、親づつの根元近くの子づつを3～4本残して、ほかの子づつ、孫づつをかき取りします。残したつるがごみあわないように、四方に広げていきましょう。

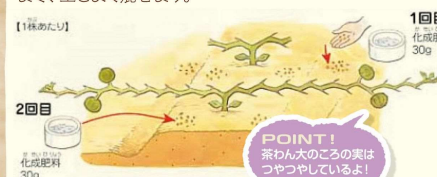
5. 人工授粉

ミツバチやアブにたよらず、人工授粉をすることで確実に受粉させると実がつきやすくなります。朝早く、おぼながら花粉が出ているおしべを取って、めばなの柱頭にこすりつけます。



6. 追肥

1回目：つるの長さ50～60cmのころ、うねの両側に肥料をまき、土よく混ぜます。
2回目：実が茶碗はんほどのとき、株と株の間に同量の肥料をまき、土よく混ぜます。



7. 収穫

花が咲いてから45～50日くらいたって、実にツメをたても傷がつかないほど固くなったなら、収穫しましょう。



肥料・農薬などは生産資材拠点センター各店舗でお買い求め頂けます！

●蘭越生産資材拠点センター
TEL (0136-57-6634)
〒048-1301 蘭越町蘭越町635-4

●真狩生産資材拠点センター
TEL (0136-45-3868)
〒048-1615 真狩村字緑岡31-44

●倶知安生産資材拠点センター
TEL (0136-23-3855)
〒044-0075 倶知安町字富士見294-1

大地がひとを強くする。

AGRIACTION!
HOKKAIDO